



Finländska elitidrottares anpassning till livet efter idrottskarriären och tankar om stödfunktioner

En temaintervjustudie

Jonette Kniivilä & Tanja Ketola

Examensarbete
Idrott och hälsopromotion

2017

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	5971
Författare:	Jonette Kniivilä & Tanja Ketola
Arbetets namn:	Finländska elitidrottarens anpassning till livet efter idrottskarriären och tankar om stödfunktioner : En temaintervjustudie
Handledare (Arcada):	Jacob Jungell
Uppdragsgivare:	Finlands Svenska Idrott r.f.
Sammandrag:	
<p>Denna studie handlar om finländska elitidrottarens anpassning till livet efter idrottskarriären och tankar om stödfunktioner. Syftet med denna forskning är att få en djupare förståelse för hur finländska elitidrottare upplever att de har anpassat sig efter karriäravslutet samt deras tankar och önskemål om stödfunktioner vid karriäravslut. På basis av resultat vill skribenterna komma fram till olika sätt att stöda och vägleda idrottare med tanke på karriäravslut. Den teoretiska bakgrunden grundar sig på forskningar gällande elitidrott i Finland, allmänt om karriäravslut som övergång samt faktorer som påverkar anpassningen. Arbetet har två frågeställningar: Vad kännetecknar anpassningen till livet efter idrottskarriären? Vad har idrottare för tankar och önskemål om stödfunktioner efter idrottskarriären? Studien baserar sig på psykosociala delen av idrottskarriären. Metoden som skribenterna har valt är en innehållsanalys för att få en djupare förtäelse om området och processen inleddes med tematisering sedan följde planering av intervjuerna, dokumentation och analys av data. Skribenterna har intervjuat fem före detta finländska elitidrottare som representerat Finland i individuella grenar och en i paridrott varav fyra av dem var kvinnor och en man. Resultatet i denna studie är att idrottskarriären är inte en lätt period i idrottarnas liv och att det finns kännetecknande faktorer som påverkar anpassningen till den nya livssituationen. De kännetecknande faktorerna är blandade känslor, överförbara förmågor och sociala stödet. Idrottskarriäravslut har bäst möjlighet att lyckas ifall idrottare har en utbildning och ett emotionellt och socialt stödnätverk runt omkring sig, kan överföra sina kunskaper från idrottsvärlden till andra sammanhang samt har tillgång till organiserade stödfunktioner dessutom att de skulle vara hållbara. Dock skall man komma ihåg att idrottskarriäravslut är en individuell process hos elitidrottare.</p>	
Nyckelord:	Idrott, idrottare, idrottskarriäravslut, anpassning, stödformer, Finlands Svenska Idrott r.f.
Sidantal:	51
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	13.12.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	5971
Author:	Jonette Kniivilä & Tanja Ketola
Title:	Finnish elite athletes' adjustment to post-career life and thoughts about support systems
Supervisor (Arcada):	Jacob Jungell
Commissioned by:	Finlands Svenska Idrott r.f.
<p>Abstract:</p> <p>This thesis discusses sport career termination among Finnish elite athletes and their adaptation to post-career life. The aim of the study was to examine how former Finnish elite athletes have experienced sport career termination and adjustment to it, and their thoughts on support systems for the process. The objective with the research was to develop means that can be used to support athletes with the adjustment process. The study aims to answer two study questions: What characterizes the athletes' adjustment process to post-career life? What thoughts and wishes do athletes have regarding the support systems? This study focuses on the psychosocial perspective on sport career termination. The theoretical reference frame of this thesis is based on relevant literature and existing scientific research assessing Finnish elite sports and sport career termination as a transition. The data for the study were collected by semi-structured theme interviews. The research process consisted of a literature review and planning and conducting the interviews, followed by documentation and analysis of the gathered data. The data was analyzed by using a content analysis. Five former international-level Finnish elite athletes were interviewed for the study, four of which had competed in individual sports and one with a pair. The findings of the study support the existing research on the subject. The results of the study show that sport career termination and adaptation process to post-career life is not an easy period in an athlete's life. The adaption process is often characterized by mixed emotions and feelings, need of social and emotional support and the importance of being able to transfer skills from sports to other contexts. The study suggests that an athlete with a social and emotional support system, ability to transfer skills to other connections and access to education and organized support systems has the best chance to successfully adjust to post-career life. Organized support systems should be developed to meet the athletes' needs and athletes should be informed about them better.</p>	
Keywords:	Sport, athletes, sport career termination, adjustment, forms of support, Finlands Svenska Idrott r.f.
Number of pages:	51
Language:	Swedish
Date of acceptance:	13.12.2017

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	5971
Tekijä:	Jonette Kniivilä & Tanja Ketola
Työn nimi:	Suomalaisten huppu-urheilijoiden sopeutuminen urheilu-uran jälkeiseen elämään ja ajatuksia tukitoiminnoista : Tee-mahaastattelututkimus
Työn ohjaaja (Arcada):	Jacob Jungell
Toimeksiantaja:	Finlands Svenska Idrott r.f.
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö käsittelee suomalaisten huippu-urheilijoiden sopeutumista urheilu-uran jälkeiseen elämään, sekä siihen liittyviä tukitoimintoja. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada parempi käsitys siitä, kuinka urheilijat kokevat sopeutuneensa urheilu-uran jälkeiseen elämään, sekä selvittää heidän ajatuksiaan ja toiveitaan tukitoimintoihin liittyen. Tutkimuksen perusteella haluttiin luoda ja kehittää erilaisia keinoja, joiden avulla urheilu-uransa päättävää urheilijaa voitaisiin tukea. Työ keskittyy tarkastelemaan urheilu-uran lopettamista psykososiaalisesta näkökulmasta. Työn teoreettinen viitekehys perustuu aihealueen kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin, jotka käsittelevät suomalaista huippu-urheilua ja urheilu-uran päättymistä siirtymänä. Tutkimuksella on kaksi tutkimuskysymystä: Mikä on ominaista urheilu-uran jälkeiseen elämään sopeutumista ajatellen? Millaisia ajatuksia ja toiveita urheilijoilla on uran lopettamiseen liittyvistä tukitoiminnoista? Tutkimus toteutettiin laadullisten teemahaastatteluiden avulla. Tutkimusprosessi koostui aihealueen tematisoinnista, haastatteluiden suunnittelusta ja toteuttamisesta, sekä kerätyn materiaalin dokumentoinnista ja analysoinnista. Analysointimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä. Tutkimukseen haastateltiin viittä entistä kansainvälisen tason suomalaista huippu-urheilijaa, joista neljä oli yksilöurheilijoita ja yksi kilpaili pariurheilussa. Tutkimuksessa esille tulleet löydökset tukivat aiempia tutkimustuloksia aiheesta. Tutkimus osoittaa, että urheilu-uran lopettaminen ja sen jälkeiseen elämään sopeutuminen ei ole helppo ajanjakso urheilijan elämässä. Urheilu-uran jälkeiseen elämään sopeutumiselle on ominaista sekavat tunteet, sosiaalisen tuen merkitys ja taitojen ja tavoitteiden siirtäminen uusiin yhteyksiin. Urheilijalla on parhaat edellytykset sopeutua onnistuneesti uuteen elämäntilanteeseen, kun hän osaa käyttää urheilu-urallaan oppimiaan taitoja muissa yhteyksissä, on koonnut ympärilleen sosiaalisen ja emotionaalisen tukiverkoston ja hänellä on saatavilla koulutusmahdollisuuksia ja organisoituja tukitoimintoja. Organisoituja tukitoimintoja tulisi kehittää vastaamaan urheilijoiden tarpeita ja urheilijoita tulisi informoida saatavilla olevista tukitoiminnoista nykyistä paremmin.</p>	
Avainsanat:	Urheilu, urheilija, urheilu-uran päättymisen, sopeutuminen, tukimuodot, Finlands Svenska Idrott r.f.
Sivumäärä:	51
Kieli:	ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	13.12.2017

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	Bakgrund.....	8
3	Elitidrott i Finland	9
3.1	Idrottarens stig.....	10
3.2	Ekonomiska aspekter	11
3.3	Finlands Svenska Idrott r.f.....	11
4	Idrottskarriärvslut som övergång.....	12
5	Faktorer som påverkar anpassningen.....	13
5.1	Orsaker till karriärvslut.....	14
5.2	Planering av karriärvslut	14
5.3	Atletisk identitet	15
5.3.1	<i>Självkänsla</i>	<i>16</i>
5.3.2	<i>Självförtroende</i>	<i>17</i>
5.4	Överförbara förmågor.....	17
5.5	Socialt stöd	17
5.5.1	<i>Organisationens roll.....</i>	<i>18</i>
5.5.2	<i>Tränarens roll</i>	<i>19</i>
5.6	Organiserade stödfunktioner vid karriärvslut.....	20
5.6.1	<i>Athlete Career Programme</i>	<i>20</i>
5.6.2	<i>"Huipulta hallittuun tyhjööön®"</i>	<i>21</i>
6	Syfte och frågeställningar	22
6.1	Avgränsningar	22
7	Metod.....	22
7.1	Temaintervju.....	22
7.2	Tematisering.....	23
7.3	Planering av intervjuerna.....	23
7.3.1	<i>Val av intervjupersoner.....</i>	<i>24</i>
7.4	Dokumentation och analys av data	24
7.5	Validitet och reliabilitet.....	26
7.6	Etiska överväganden	27
8	Resultat	28

8.1	Faktorer som kännetecknar anpassning till livet efter karriären.....	28
8.2	Tankar och önskemål om stödfunktioner	31
9	Diskussion	34
9.1	Resultatdiskussion.....	34
9.2	Metoddiskussion.....	39
10	Slutsats	42
Källor		44
Bilagor		48
Bilaga 1.....		48
Bilaga 2.....		50
Bilaga 3.....		51

1 INLEDNING

Alla elitidrottare kommer någon gång att avsluta sin idrottskarriär. Som idrottare måste man våga ägna sig åt idrotten för att nå framgång på elitnivån, vilket innebär att idrottare ofta har utvecklat sin identitet och sociala relationer via idrotten (Konttinen 2016 s. 37, Bengtsson & Fallby 2011 s. 187). Detta kan leda till svårigheter vid avslut av idrottskarriären när idrottare utsätts för stora omställningar i livet (Taylor & Wilson 2005 s. 260). Avslutningen på idrottskarriären kan ta olika lång tid men den kännetecknas i regel av en process som kan upplevas väldigt känslösamt (Bengtsson & Fallby 2011 s. 185). Därför kan avslutandet av idrottskarriären ses som en stor övergång i livet på många olika plan.

Professionella idrottare hamnar ut för en karriärövergång tidigare än människor i det traditionella arbetslivet, för att en idrottskarriär är en relativt kort yrkeskarriär som påbörjas vid ung ålder (Taylor & Wilson 2005 s. 250). Avslut kan inträffa i vilket skede som helst under idrottskarriären på grund av till exempel ålder, skada eller egen vilja (Bengtsson & Fallby 2011 s. 30). Det har länge varit en rådande uppfattning inom idrottsvärlden att planering av livet efter idrottskarriären tar fokus bort från idrottandet, så idrottare har inte blivit uppmuntrade till planering. På grund av detta har det funnits begränsat med tillgängliga resurser för idrottare att få stöd vid idrottskarriäravslut. (Taylor & Wilson 2005 s. 250) Detta har resulterat i att idrottare ofta är oförberedda för det, vilket innebär att de mera sannolikt har svårigheter med anpassningen (Stronach et al. 2014).

Detta examensarbete handlar om karriäravslut hos finländska tävlingsidrottare på elitnivå. Idrottskarriäravslut är ett komplext fenomen som kan betraktas från flera olika perspektiv. I arbetet fokuserar vi på den psykosociala aspekten av anpassningsprocessen. Vi kommer att använda oss av temaintervjuer för att få en djupare förståelse om anpassning efter idrottskarriären samt tankar och önskemål gällande stödfunktioner. Arbetet är ett beställningsarbete av Finlands Svenska Idrott r.f.

Syftet med examensarbete är att utveckla vårt eget yrkesområde. Det finns få finländska nya forskningar som fokuserar på hur idrottare upplever att de har anpassat sig till vardagen efter idrottskarriären. Det finns ännu mindre forskningar gällande organiserade stödfunktioner för avslutandet av professionell idrott. Resultat kan ge ett bredare perspektiv

på karriäravslut hos finländska elitidrottare och användas för att hjälpa tränare och organisationer att bättre förstå och stöda idrottare vid karriäravslutsprocessen. Detta kan bidra till att före detta idrottare kan lättare integreras i samhället. Dessutom kan eventuella utvecklingsbehov gällande stödfunktioner upptäckas.

2 BAKGRUND

Elitidrottare är en del av det samhället som vi alla lever i. Förändringar i samhället ställer också krav på utvecklande av elitidrott. (Salasuo et al. 2015 s. 7, 196) För att uppnå framgång som elitidrottare i dagens värld måste man sätta in allt mera resurser och engagemang i idrottskarriären. Detta gäller både själva idrottaren och olika organisationer och experter som medverkar inom idrottsvärlden. Framgång på elitnivån förutsätter att idrottare ägnar sig åt idrotten, vilket kräver att idrottskarriären ses som en lockande karriärmöjlighet som stöds helhetsmässigt av tränare och andra specialister. (Nummela et al. 2016, Konttinen 2016) Många länder har börjat re-evaluera och förnya sin verksamhet för elitidrottare för att säkerställa internationell framgång inom idrott också i framtiden (Salasuo et al. 2015 s. 7, 196; Taylor & Wilson 250).

Idrottskarriäravslut är en stor övergång i idrottarens liv. Redan från tidig barndom identifierar idrottare sig med sporten och fortsätter att utvecklas genom tonåren och in i vuxen ålder. Detta skiljer sig från andra yrkeskarriärer. (Bengtsson & Fallby 2011 s. 187) Elitidrottare avslutar oftast sin karriär i ett tidigare skede än människor i det traditionella arbetslivet. Vanligtvis avslutar idrottare sin karriär i genomsnitt runt 25–30 års ålder, vilket innebär ännu cirka 40 professionella år i arbetslivet. (IOC 2017a) Avslutet handlar om att övergå från en karriär till en ny, dock kan den nya karriären också hittas inom idrottsvärlden (Bengtsson & Fallby 2011 s. 186).

Av idrottare som har gått igenom avslutningsprocessen upplever cirka 10-15 % att ha haft svårigheter så som oro, nedstämdhet och andra psykologiska symtom (Bengtsson & Fallby 2011 s. 194). Negativa känsloreaktioner kan även uppstå efter idrottskarriären om man inte blir anställd. Utmaningar med att bli anställd kan bero på att idrottare saknar utbildning, inte har arbetserfarenhet eller erfarenheter av att söka arbete. Dessutom kan

arbetsgivare inse att idrottare är relativt gamla när de söker sin första arbetsplats utanför idrottsvärlden. (Adecco 2017)

Olika länders stödfunktioner för idrottskarriäravslut har tagits upp i en internationell SPLISS-studie (Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success). Syftet med studien var att undersöka hur olika länders verksamhetsmodeller för elitidrott korrelerar med internationell framgång. I en nationell mellanrapport av SPLISS kommer det fram att både idrottare och tränare anser att det finns utvecklingsbehov gällande stödfunktioner för karriäravslut i Finland. Idrottare har upplevt att de inte har blivit tillräckligt informerade om tillgängliga stödfunktioner och karriärmöjligheter. (Kärmeniemi et al. 2012 s. 4, 35-36)

Kärmeniemi et al. (2012 s. 35) lyfter fram att ca 40 % av finländska idrottare i studien inte var medvetna om olika möjligheter att få stöd för karriäravslut. Av de idrottare som var medvetna om olika stödfunktioner hade över 70 % utnyttjat dem. Organiserade stödtjänster så som psykologisk hjälp eller karriärrådgivning hade använts av en fjärdedel av idrottare. En femtedel hade fått ekonomiskt stöd för att förbereda sig till livet efter idrottskarriären. Det viktigaste stödet vid karriäravslut har skapats via sociala relationer inom idrottsvärlden.

3 ELITIDROTT I FINLAND

I Finland är det Olympiska kommitténs *Huippu-urheiluyksikkö* (HUY) som är ansvarig för verksamheten för elitidrott. Enheten skapades när toppidrottsystemet förnyades år 2010-2012 och verksamheten påbörjades 1.1.2013. HUY är en central del av den Olympiska Kommittén och dess verksamhet baserar sig på de tre strategiska målsättningarna för elitidrott: internationell framgång, högklassig kompetens och uppskattning av idrott. Enheten har ansvar för koordinering och beslut om resurser gällande elitidrottens ekonomi, kunskap och omständigheter. Enheten fungerar också som Undervisnings- och kulturministeriets sakkunniga specialist angående beslut om idrottstipendier samt verksamhetsbidrag för idrottsakademier. (Kojonkoski 2016)

Huippu-Urheiluyksikkö har som uppgift att främja samarbete mellan olika partner för att stöda elitidrottare, det vill säga HUY koordinerar samarbete mellan idrottare, tränare, grenförbund och experter på olika fält. Olika grenförbund är ändå ansvariga för administrativa beslut angående sin egen verksamhet. Resurserna riktas åt idrottare, tränare och andra aktörer som medverkar inom elitidrotten via tre olika program, som är *huippuvaiheen ohjelma*, *urheiluakatemiaohjelma* och *osaamisohjelma*. Med hjälp av experter sparar HUY olika aktörer inom den finländska idrottsvärlden och syftar till att ständigt utveckla deras verksamhet genom att dela och erbjuda nyaste information, kunskap och stöd. (Kojonkoski 2016)

3.1 Idrottarens stig

Idrottarens stig (*Urheilijan Polku*) beskriver idrottarens väg och utveckling från barndomen till elitnivån. Grundtanken med den är att redovisa olika faser som idrottare går igenom på vägen till elitnivån. (Mononen 2016) Idrottarens stig består av barndomsfasen, valfasen och toppfasen, där den följande fasen alltid bygger på de kunskaper och färdigheter som skapats under det föregående stadiet. Därför kan toppfasen inte betraktas skilt utan förståelse om tidigare faser. I finländsk elitidrott ligger fokus på själva idrottaren, dvs. all verksamhet och beslut görs med tanke på idrottarens färdigheter och behov. (Kojonkoski 2016) Vid toppfasen har det i strategin tagits fram att idrottare borde ha en plan för livet efter idrottskarriären (Mononen 2016).

På basis av de allmänna riktilinjer har över 40 grenförbund skapat sina egna idrottarens stig för att den bäst skall motsvara grensspecifika karaktärsdrag. Vid toppfasen har det i den allmänna strategin tagits fram att idrottare borde ha en plan för livet efter idrottskarriären. Det är viktigt att idrottare får stöd för att kombinera idrott och livets andra aspekter, eftersom detta bidrar till att idrottaren är bättre förberedd till livet efter idrottskarriären. (Mononen 2016) HUY:s *Urheiluakatemiaohjelma* finns tillgängligt för att bland annat se till att idrottare har bästa möjliga förutsättningar att skaffa sig en utbildning vid sidan av idrottandet på idrottarens villkor. (Mero et al. 2016 s. 29, 33)

3.2 Ekonomiska aspekter

Idrottskarriäravslut innebär en stor ekonomisk omställning. I Finland kan idrottare under karriären få ekonomiskt stöd av egen idrottsförening, grenförbund, Olympiska kommittén och utbildningsministeriet. Hemkommun och sponsorer är också viktiga redan i tidigt skede samt tävlingspriser och resultatbonus när man idrottar på elitnivån. Studiestöd är ofta också en viktig inkomstkälla. Som studerande är det också möjligt att ansöka stipendium av *Urheilijoiden ammatinedistämmissäätiö*. (Niemi-Nikkola 2007, Kärmeniemi et al. 2013 s. 6)

Beroende på idrottsgren och grenförbund finns det stora skillnader i möjligheterna att få ekonomiskt stöd. I regel måste idrottare som håller på med individuella grenar använda mera egna resurser för att finansiera sin idrottskarriär. Dessutom spelar sponsorer en större ekonomisk roll i individuella grenar. (Kärmeniemi et al. 2013 s. 6, 46) Idrottare som är starkt beroende av t.ex. ett idrottsstipendium kan uppleva karriäravslutet som hotfullt (Fisher & Wrisberg 2007).

3.3 Finlands Svenska Idrott r.f.

Finlands Svenska Idrott r.f. (FSI) är en organisation som omfattar sju finlandssvenska grenförbund. FSI har som mål att skapa förutsättningar för att kunna idrotta på svenska i Finland. Organisationen verkar i Svenskfinland och samarbetar med finlandssvenska organisationer som t.ex. Folkhälsan och Arcada. Dessutom samverkar FSI med nationella förbund som Olympiska kommittén samt internationella samarbetspartner. (Finlands Svenska Idrott r.f. 2017)

Undersökningens resultat kan ge en uppfattning om hur finländska elitidrottare har upplevt karriäravslutsprocessen. Dessutom fås tankar och önskemål kring organiserade stödfunktioner i Finland och hur de skulle kunna utvecklas. FSI kan använda informationen för att upptäcka och åtgärda eventuella utvecklingsbehov på organisatorisk nivå.

4 IDROTTSKARRIÄRAVSLUT SOM ÖVERGÅNG

Alla idrottare kommer förr eller senare att avsluta sin idrottskarriär. En idrottskarriär kan ses som en process från barndomen till elitidrotten, och därför kan avslutningen inte betraktas som en skild händelse på idrottarens stig (Kojonkoski 2016 s. 21). Avslutningsprocessen är ofta problematisk eftersom den kännetecknas av att idrottare måste övergå från en händelserik och intensiv karriär till ett ”normalt” liv. Avslut kan inträffa i vilket skede som helst under idrottskarriären. Efter karriären börjar inledningen till en ny period i livet, den så kallade ”civila” och kanske även till tränar- eller ledarrollen. (Bengtsson & Fallby 2011 s. 30, 186)

Idealt ska karriäravslut ske som en genomtänkt plan och på idrottarens villkor. Då känns det som en naturlig händelse i livet. (Salasuo et al. 2015 s. 209) Bästa förutsättningar för en lyckad övergång skapas när idrottaren frivilligt bestämmer sig att avsluta, har en balanserad identitet och ett socialt stödnätverk runt omkring sig samt har förberett sig för avslutet. Övergången och anpassningen till livet efter idrottskarriären kan stödas genom att säkerställa att idrottare har tillgång till utbildning, karriärrådgivning och psykologiskt stöd. (Taylor & Wilson 2005 s. 260) Dessutom är det viktigt att familjen och tränare uppmuntrar idrottare att utvecklas också på andra områden vid sidan av idrotten (Bengtsson & Fallby 2011 s. 187).

Karriäravslut kan grovt indelas i normativa och icke-normativa övergångar i idrottares liv. Normativa övergångar är i regel mera förutsägbara och följer idrottares biologiska, sociala, kognitiva och emotionella utveckling inom och utanför idrotten. Vid normativa övergångar är det i regel möjligt att förutse olika svårigheter som kan inträffa vid karriäravslutet och förbereda sig för dem. Icke-normativa övergångar är mer oväntade och sker på grund av yttre faktorer och ofta ofrivilligt. Detta innebär att idrottare har svårare att förbereda sig för dem. Icke-normativa övergångar kan ske på grund av skada, petning, förlust av tränare, inre press eller även för idrottare oförutserbara faktorer. (Bengtsson & Fallby 2011 s. 31, 207)

Karriäravslut hos idrottare kan ses som en stor händelse i livet på grund av att de utsätts för stora psykosociala och finansiella omställningar (Taylor & Wilson 2005 s. 260). Idrottare kan ha svårigheter med övergången om de inte kan överföra sina kompetenser till nya alternativa verksamheter eller aktiviteter (Bengtsson & Fallby 2011 s. 185-186). Att lämna tävlingsidrotten kan innebära nya möjligheter till personlig utveckling som kan leda till att idrottare söker nya karriärvägar. Idrottare som avslutar sin karriär kan dock också möta utmaningar med att bli anställd. Detta kan bland annat bero på att idrottare inte har utbildat sig eller inte har arbetserfarenhet eller erfarenheter av arbetssökning. (Adecco 2017)

En del idrottare kan uppleva karriäravslutet som en kris till exempel som följd av en icke-normativ övergång. Idrottare kan även hamna i ett känslomässigt eller psykiskt lidande tillstånd. (Baron et al. 2013 s. 14, Barker et al. 2014) Idrottare som har upplevt karriäravslut som en kris kan ha upplevt depression, lägre självkänsla, ätstörningar, hälsoproblem och även självmordstankar. Oberoende av om krisen orsakas av sociala, psykologiska, ekonomiska eller fysiska faktorer kan effekten producera någon form av kris. (Gilmore 2008 s. 52)

Alla idrottare upplever inte en kris efter karriäravslutet utan det finns idrottare som har upplevt det positivt. Då har idrottare fått uppleva bland annat finansiell säkerhet, fortsatt utbildning, upplevelse av välbefinnande, starka relationer och kontroll över smärta och fysisk hälsa det vill säga upplevelse av livstillfredsställelse. Idrottare kan också känna av lättnad vid karriäravslut på grund av att de inte mera behöver känna av pressen från träningar och tävlingar. Detta är dock mer sannolikt hos idrottare som har uppnått alla sina mål. (Gilmore 2008 s. 52-54) Då har övergången i regel varit normativ och upplevts positivt och kan anses vara lyckad (Baron et al. 2013 s. 14, Barker et al. 2014).

5 FAKTORER SOM PÅVERKAR ANPASSNINGEN

Kvaliteten på anpassningen kan bestämmas av flera olika faktorer. Hur lätt eller svår anpassningsprocessen blir anses vara beroende på bland annat idrottares subjektiva upplevelse om deras prestationer, utbildningsnivån och graden av atletisk identitet. Dessutom finns det forskning som tyder på att kvaliteten på övergången kan bero på graden av

frivillighet, planering och om idrottare har uppnått sina mål under karriären. (Gilmore 2008 s. 221, Erpič et al. 2004, Stronach et al. 2014) Anpassningen kan stödjas genom att idrottare erbjuds möjlighet till professionell hjälp av till exempel en idrottspsykolog eller en karriärrådgivare (Bengtsson & Fallby 2011 s. 193).

5.1 Orsaker till karriäravslut

Många studier har undersökt korrelationen mellan orsakerna till karriäravslut och hur bra idrottare har anpassat sig till livet efter karriären (t.ex. Erpič et al. 2004, Du & Tsai 2007). Faktorer som avgör om karriäravslutningen blir svår anses vara beroende på om idrottare avslutar karriären frivilligt eller inte. Om idrottaren själv bestämmer att avsluta sin karriär och inte blir tvungen att sluta på grund av yttre faktorer, som t.ex. skada eller petning, kommer idrottare med större sannolikhet att hantera övergången bättre. (Hassmén et al. 2009 s. 72, Erpič et al. 2004) En undersökning i Hong Kong tyder emellertid på att orsakerna till avslutning inte signifikant påverkar anpassningen, utan det sociala stödet verkade vara viktigare med tanke på en lyckad övergång. Ytterligare fanns det dock bevis på att om man slutade pga. ekonomiska faktorer, skada eller utbrändhet, var det mer sannolikt att idrottare hade svårigheter med anpassningen. (Du & Tsai 2007)

5.2 Planering av karriäravslut

Avslutning av idrottskarriären kan leda till anpassningsproblem om den är oplanerad (Stronach et al. 2014). Det finns idrottare som inte vill planera livet efter idrottskarriären för att de upplever att det tar fokus från idrottandet och prestationsutvecklingen (Bengtsson & Fallby 2011 s. 191). Detta har länge varit ett vanligt tankesätt bland både idrottare och tränare vilket har lett till att idrottare ofta inte har blivit uppmuntrade till förberedelser för karriäravslut (Taylor & Wilson 2005 s. 250). Forskningar har dock bevisat att planering hjälper idrottare med tanke på både framgång som idrottare och avslutandet av idrottskarriären (Bengtsson & Fallby 2011 s. 191). Planering av livet efter idrottskarriären ökar idrottares känsla av kontroll över situationen, vilket bidrar till att idrottare har bättre förutsättningar att anpassa sig samt påverka sitt välmående på lång sikt (Stronach et al. 2014, Wylleman et al 2004). Dessutom har de som planerat karriäravslutet ofta lättare att hitta nya intressen inom och utanför idrottsvärlden (Bengtsson & Fallby 2011 s. 191).

5.3 Atletisk identitet

En individ som har hela sin identitet knuten till idrotten har en smal och ensidig idrottsidentitet. Om en ensidig idrottsidentitet kombineras med en självkänsla som också är ensidig och främst påverkad av prestationer ökar risken för negativa stressreaktioner. I samband med avslutningen av idrottskarriären kan en ensidig atletisk identitet anses vara ett av de största hindren till en lyckad karriäravslutning och anpassning. (Hassmén et al. 2009 s. 64, Bengtsson & Fallby 2011 s. 190)

Karriäravslut karaktäriseras ofta av en process som handlar om att hitta sin identitet på nytt (Barker 2014). Fast en människas identitet består av flera olika dimensioner, är det vanligt att en viss dimension tar en större roll. När identiteten är starkt uppbyggd kring en roll, fokuserar man ofta på att utveckla den rollen och lägger mindre fokus på andra möjligheter. Hos idrottare är det vanligt att stort fokus ligger på atletisk identitet vilket riskerar att utesluta andra aspekter av personligheten. Detta kan bli problematiskt när en idrottare avslutar sin karriär och förlorar idrottarrollen, vilket kan leda till att hela självkänslan påverkas. (Lally 2008)

Det finns två typer av atletisk identitet och de är privat och offentlig identitet. Privat identitet används för att beskriva en individs interna tankar, känslor och bedömning av sig själv som idrottare. Offentlig identitet hänvisar till det externa, nämligen en individs uppfattningar om andras synpunkter om dem som idrottare. Det finns ett negativt samband mellan atletisk identitet och självkänsla och det beror nästan totalt på den offentliga externa atletiska identiteten. En idrottare med atletisk identitet kommer att identifiera sig med rollen som idrottare och kan påverkas av de närmaste. Idrottare kommer att förstå uppfattningar om andra och kommer att definiera sig själva som de definieras av andra. (Hassmén et al. 2009 s. 64-66, Gilmore 2008 s. 21-22)

Det har bevisats att idrottare med lägre atletisk identitet har upplevt mindre negativa känslor efter karriäravslutet. Idrottare med stark atletisk identitet kan ha svårare att avsluta idrottskarriären. (Gilmore 2008 s. 220) Detta stöds av Lallys undersökning (2007) som antyder att idrottare som redan i ett tidigare skede har börjat re-evaluera sin identitet upplever mindre sannolikt en identitetskras vid karriäravslutet.

Identiteten kan ha både positiva och negativa konsekvenser gällande hög atletisk identitet. En idrottare med stark atletisk identitet kan ha en bra självkänsla, ett högt självförtroende, förbättrade sociala relationer och social interaktion. Atleter med stark identitet har lätt att bilda relationer med andra idrottare i jämförelse med de svaga. Atletisk identitet kan också variera beroende på situationen i idrottaren. Till exempel kan en förändring på atletisk identitet ske om idrottaren inte blir vald med i laget och då kan självförtroendet och självkänslan lätt bli påverkbara och det i sin tur kan öka risken för oro och andra negativa känslor. En förändring som denna kan minska på idrottarens identifiering med den atletiska rollen. (Hassmén et al. 2009 s. 64-67)

5.3.1 Självkänsla

Undersökningar har visat att även idrottarnas självkänsla kan påverkas efter karriäravslutet (t.ex. Gilmore 2008, Stephan et al. 2003). Självkänsla kan beskrivas som den uppfattning man har om sig själv, det vill säga hur idrottare ser på sig själva. Det värde en individ upplever sig ha kan å ena sidan vara en del som inte påverkas av vad individen gör, det kan också stärkas eller försvagas oberoende av vad individen gör eller åstadkommer. Självkänslan kan uppdelas i två, den interna som kallas för grundläggande självkänslan och den externa som handlar mer om prestationsbaserad självkänsla. Självkänslan kan lätt påverkas, vilket kan öka risk för negativa emotioner. (Hassmén et al. 2009 s. 64)

Efter idrottskarriären kan självkänslan sjunka på grund av minskad träning och prestationsförmåga samt kroppsliga förluster som kan vara stressande eller även skrämmande för idrottaren (Gilmore 2008 s. 221, Stephan et al. 2003). Förlusterna förvärras av att idrottaren blir medveten om att ha blivit en vanlig medborgare. Detta på grund av den upplevda skillnaden mellan nuvarande och den tidigare idrottsliga identiteten. Minskad socialt stöd gällande prestationen kan minska på självkänslan. En annan orsak till varför självkänslan kan påverkas negativt är att idrottare kan bli medvetna om att de kan bli bortglömda och inte mer kommer att bli igenkända för de unika prestationerna. (Stephan et al. 2003)

5.3.2 Självförtroende

Självförtroende handlar om individens tro på att kunna använda sina färdigheter för att klara av något. Det är alltså en subjektiv uppfattning om en specifik färdighet eller förmåga. Ett bra självförtroende kan ses som en ständigt pågående process som innebär att individen aktivt reflekterat kring sina förmågor i olika sammanhang (Hassmén et al. 2009 s. 124, 126). Inom idrott är självförtroendet ofta starkt knutet till en viss situation eller aktivitet. Detta kallas situationsspecifikt självförtroende, vilket innebär att man tror på sin förmåga att klara av en viss situation i en viss omgivning. (Bengtsson & Fallby 2011 s. 192-193) När idrottare avslutar sin karriär, måste tron på ens egna förmågor och färdigheter kunna överföras till andra miljöer (Bengtsson & Fallby 2011 s. 193).

5.4 Överförbara förmågor

Under karriären lär sig idrottare färdigheter som kan vara nyttiga även i andra sammanhang. Sådana överförbara förmågor är nödvändiga vid övergången från idrottslivet till en ny karriär. Det är viktigt att idrottaren är medveten om sina förmågor och färdigheter för att kunna använda dem i andra miljöer. Dessutom är det viktigt att idrottaren litar på sig själv och på sina kompetenser till att utföra överföringen. En del idrottare klarar av att överföra kunskaper från idrottsvärlden till andra sammanhang utan stöd medan vissa behöver hjälp till exempel av en idrottspsykolog eller karriärrådgivare. (Bengtsson & Fallby 2011 s. 191-193)

5.5 Socialt stöd

Socialt och emotionellt stöd är en av de viktigaste faktorerna i anpassningsprocessen (Fisher & Wrisberg 2007, Kärmeniemi et al. 2012 s. 35). Enligt Du & Tsai (2007) har sociala nätverket en viktig roll med tanke på en lyckad övergång. Speciellt viktigt är det vid icke-normativa övergångar, det vill säga när karriäravslut sker oväntat t.ex. till följd av en skada (Bengtsson & Fallby 2011 s. 194). Brist på socialt och emotionellt stöd kan leda till att idrottaren känner sig isolerad och ensam (Gilmore s. 52-54). Socialt stöd vid karriäravslut kan bestå av familj, vänner och relationer både inom och utanför idrottsvärlden (Fisher & Wrisberg 2007).

När det handlar om sociala stödet hos idrottarna är en av de viktigaste faktorerna familjen och speciellt föräldrarna. Det är föräldrarna som oftast först introducerar fysisk aktivitet till barnen. Föräldrarna brukar ge stöd redan från början av idrottskarriären både känslomässigt och materiellt. De har också investerat i tid, pengar och energi som också är avgörande för idrottarnas progression från fritidsaktivitet till elitidrott. (Lally & Kerr 2008 s. 42) Även fast familjen skulle ses som en av de viktigaste stödfunktionerna, kan idrottare känna av att familjen och vänner inte alltid förstår vad idrottarna går igenom vid karriäravslutet, vilket kan leda till minskad socialt stöd (Gilmore 2008 s. 62, Taylor & Wilson 2005 s. 257). Om familjen är starkt beroende av idrottarens framgång kan det till och med fungera som hinder till ett lyckat karriäravslut (Taylor & Wilson 2005 s. 259).

En stor del av idrottarens sociala nätverk är ofta människor som är involverade i sporten. Tränare och lagmedlemmar har ofta kunskap om både informativt stöd och stöd vid utmaningar under karriären (Brewer 2008 s. 116), men idrottskarriäravslut innebär att idrottaren ofta blir isolerad från det nätverket som skapats inom idrottsvärlden (Bengtsson & Fallby 2011 s. 187). En av orsakerna bakom sociala svårigheter vid karriäravslut är minskad tid med andra idrottare och tränare samt mindre tid eller ingen tid alls med andra idrottare (Gilmore 2008 s. 52–54, 60–61). Därför är det vanligt att emotionellt stöd måste fås av andra människor efter karriäravslutet (Brewer 2008 s. 116).

Många idrottare upplever dessutom att de har fått socialt och emotionellt stöd av andra idrottare som redan avslutat idrottskarriären. Det kan vara till stor nytta vid anpassningsprocessen om idrottare kan relatera till någon annan som har likadana erfarenheter. Via dem kan idrottare inse att andra har gått igenom samma process samt få råd och tips på vad man borde ta i beaktande i processen. (Bengtsson & Fallby 2011 s. 193)

5.5.1 Organisationens roll

Elitidrottare kan känna av att de inte fått tillräckligt stöd från sin förening och tränare. Många idrottare har upplevt att de har fått stöd av organisationen så länge de tävlat, men under och efter karriäravslutet har idrottare känt att de blivit avstängda och bortglömda av föreningen. (Bengtsson & Fallby 2011 s. 190) Organisationerna borde erbjuda stöd åt

idrottare i karriäravslutsprocessen som ofta innebär psykologiska, ekonomiska, sociala och yrkesmässiga utmaningar som skall åtgärdas (Taylor & Wilson 2005 s. 257). Detta minskar dock inte betydelsen av att idrottaren själv också måste ta ansvar (Bengtsson & Fallby 2011 s. 190). Överlag är det väsentligt att idrottare redan under karriären får påverka sin träning och fatta egna beslut. Ifall idrottaren inte ges möjligheter att påverka saker under karriären, är det möjligt att idrottaren saknar kunskap att ta ansvar och göra beslut också i andra sammanhang. Detta kan leda till svårigheter när idrottare fortsätter med nya utmaningar i livet. (Bengtsson & Fallby 2011 s. 190, Taylor & Wilson 2005 s. 251)

Det organisatoriska stödet vid karriäravslutet består huvudsakligen av karriärrådgivning och idrottspsykologiskt stöd. Dessutom kan organisationen erbjuda utbildning gällande karriäravslut åt tränare. Det finns föreningar som har skapat möjligheter för idrottare att få stöd, men i regel är detta ett stort utvecklingsbehov bland organisationer. Organisationer borde också i större utsträckning inse att de även kan dra nytta av att involvera idrottare och deras expertis i verksamheten också efter den aktiva idrottskarriären. (Bengtsson & Fallby 2011 s. 190-191, 194)

Enligt EU:s riktlinjer kunde man stöda den avslutande elitidrottaren med att involvera dem i organisationer där de skulle få en egen roll. Idrottaren skulle kunna få vara med på olika beslutfattande möten där idrottaren skulle få medverka genom att ge sina egna åsikter. Idrottarna skulle kunna vara med i idrottsorganisationens program för att stöda och sprida idrottarnas åsikter om saker och även engagera sig med idrottare som ännu håller på med idrotten. Idrottare skulle även kunna vara med i någon frivillig verksamhet inom idrottsorganisationen. (The EU Expert Group 2012 s. 10)

5.5.2 Tränarens roll

En av de mest intensiva relationer under idrottskarriären är relationen mellan idrottare och tränare. Detta innebär att tränare har möjlighet att stöda och vägleda idrottaren också gällande karriäravslut. Om förhållandet med tränaren är positivt kan det ha en positiv effekt på övergången. Emellertid ett problematiskt förhållande mellan idrottare och tränare kan göra övergången svår och även tvinga idrottaren att avsluta karriären tidigare än

tänkt. (Bengtsson & Fallby 2011 s. 190) Enligt Fisher & Wrisberg (2007) är det essentiellt att tränaren förstår karriäravslutsprocessen och är medveten om att avslutning kan framkalla negativ respons hos idrottaren så som alkoholmissbruk, mentala problem och brottslighet.

Enligt Fisher & Wrisberg (2007) är det viktigt att tränare uppmuntrar idrottare till att förbereda sig för karriäravslut och även tidigt under karriären har en klar plan för livet efter idrottskarriären. Det är avgörande att skapa en omgivning där tankar och planer kring ämnet kan uttalas och delas (Hassmén et al. 2009 s.72). Tränare kan också indirekt förbereda idrottare för livet efter idrottskarriären genom att låta dem påverka och ta ansvar för sin träning samt genom att uppmuntra dem att hitta andra intressen utanför idrotten (Bengtsson & Fallby 2011 s. 190). Tränaren måste också vara medveten om sina egna kunskaper och ha förmågan att känna igen situationer där andra experter behövs. Dessutom kan det vara avgörande att hålla kontakt med idrottaren också efter karriäravslutet. (Fisher & Wrisberg 2007)

5.6 Organiserade stödfunktioner vid karriäravslut

Det finns stödtjänster som kan hjälpa idrottare att avsluta sin idrottskarriär. Olika stödfunktioner kan vara till hjälp när man ska söka ett arbete, skaffa sig en utbildning eller förbereda sig för en jobbintervju. Dessutom har stödprogram visat vara framgångsrika med att hjälpa till att utveckla kompetenserna hos idrottarna. (Padrão dos Santos et al. 2016)

5.6.1 Athlete Career Programme

Den internationella olympiska kommittén (IOC) har i samarbete med Adecco skapat *Athlete Career Programme* (ACP) med syfte att stöda toppidrottarens yrkesplanering efter idrottskarriären. Programmet (IOC ACP) är riktat till idrottare och tränare inom Olympiska kommitténs verksamhet och det skall stöda elitidrottare att hantera övergång från idrott till en ny karriär. Programmet har som syfte att vägleda idrottare gällande arbetsansökan och karriärplanering genom utbildning, sysselsättning och livskunskap. Det bygger på de behov och resurser som fungerar bäst för varje idrottare. Ytterligare resurser

finns tillgängliga via lokala nationella olympiska kommittén (NOC). Programmet lanserades år 2005 och har fungerat i över 30 länder i samarbete med Adecco organisationer. År 2014 har programmet stött mer än 22 000 idrottare från över 100 länder. (IOC 2017b s. 4-5) Via projektet har över 250 finländska idrottare och tränare fått hjälp med att söka arbete (Kärmeniemi et al. 2012 s. 34).

Förutom huvudprogrammet erbjuder ACP också globala workshops som ger information direkt genom personlig utbildning som kallas "Outreach". Denna tjänst är tillgänglig i länder där Adecco inte är tillgänglig. Adecco med medlemmar av IOK VM-kommissionen, har erbjudit "Outreach" utbildning runt om i världen. Den innehåller lärande och global kunskap om programmet och modifieras för att passa lokala förhållanden. (IOC 2017b s. 4-5)

5.6.2 "Huipulta hallittuun tyhjiön@"

I Finland har det grundats ett coachingsprogram, *Huipulta hallittuun tyhjiön*, vars syfte är att stöda idrottare vid karriäravslut redan under samt efter karriären. Grunden för programmet skapades via idrottsberättelser och intervjuer med idrottare som hade avslutat karriären år 2014-2015. Syftet med konceptet är att idrottarna skall hitta sin plats i samhället genom att skapa en trygg miljö där ämnen som karriäravslut, fortsättning eller övergång till en ny karriär kan behandlas. Programmet erbjuder idrottare ett stödnätverk av andra idrottare och experter. (Oivaltamaan 2017)

År 2015-2016 innehöll pilotkonceptet fem olika gruppträffar samt möjlighet till fem privata träffar med en specialist på området. Då fick programmet ekonomiskt stöd av Utbildningsministeriet. Pilotprogrammet var gratis för idrottarna och är meningen att vara det även i fortsättningen. Konceptet fick positiv feedback av idrottare som deltog i coachingarna, så organisationen har som avsikt att påbörja coachingar när programmets finansiering fastställs. De grenförbund som deltog i 2015-2016 pilotkonceptet genom att skaffa med idrottare var *Suomen Jääkiekkoliijat ry*, *Jalkapallon pelaajayhdistys ry*, *Taitoluisteluliitto*, *Hiihtoliitto*, *Suomen Urheiluliitto ry* och *Nyrkkeilyliitto*. (Oivaltamaan 2017)

6 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med denna forskning är att få en djupare förståelse om hur finländska elitidrottare upplever att de har anpassat sig efter karriäravslutet samt deras tankar och önskemål om stödfunktioner vid idrottskarriäravslut. På basis av resultatet vill skribenterna komma fram till olika sätt att stöda och vägleda idrottare med tanke på karriäravslut.

Arbetet har två frågeställningar som är följande:

1. Vad kännetecknar anpassningen till livet efter idrottskarriären?
2. Vad har idrottare för tankar och önskemål om stödfunktioner efter idrottskarriäravslutet?

6.1 Avgränsningar

Detta arbete fokuserar på den psykosociala delen av idrottskarriäravslut, för att forskningsområdet skulle bli klart och tydligt. Skribenterna har valt att inte forska om hur till exempel medier och ekonomiska aspekter påverkar idrottaren efter karriären, eftersom forskningsområdet skulle bli för omfattande. Detta på grund av att kunna gå djupare in i det valda området och få en bättre förståelse om hurdana stödfunktioner idrottare önskar ur en psykosocial synvinkel.

7 METOD

7.1 Temaintervju

Skribenterna har valt en temaintervju som metod för att den bäst motsvarar arbetets syfte och frågeställningar. En kvalitativ undersökningsdesign används när man vill få en djupare förståelse om forskningsområdet (Kvale & Brinkmann 2009 s. 17). En temaintervju innebär att man bygger på i förhand valda teman som behandlas under intervjun. Temaintervjun möjliggör att lägga fokus på att människor tolkar och upplever saker på olika sätt samt på att alla dessa tolkningar är lika betydelsefulla. (Hirsjärvi & Hurme 2000 s.48)

Via intervjuer försöker skribenterna få fram undersökningspersonernas perspektiv och erfarenheter samt känslor på hur de har upplevt idrottskarriäravslutsprocessen.

En temaintervju är en halvstrukturerad intervjumetod som karaktäriseras av samverkan mellan intervjuperson och intervjuare (Hirsjärvi & Hurme 2000 s. 48). Skribenterna anser att en halvstrukturerad intervju är den lämpligaste metoden för arbetet eftersom data som samlas in blir mera hanterbart än med öppna intervjuer. Dessutom innebär halvstrukturerade intervjuer att det är möjligt att fokusera på de teman man valt att undersöka. (Jacobson 2007 s. 92, 95-96)

7.2 Tematisering

Processen börjades med tematisering, vilket innebär att skaffa kunskap om temaområdet för att klargöra ett syfte och frågeställningar med studien. Det handlar om att utreda varför undersökningen görs, vad man forskar och hur processen förverkligas. (Kvale & Brinkmann 2009 s. 120) Skribenterna har gjort en litteraturundersökning för att samla information och få en bred uppfattning om fenomenet. I skapandet av arbetets teoretiska referensram har skribenterna använt sig av relevant litteratur och vetenskapliga artiklar från olika databaser så som Ebsco Academic Search Elite, Ebsco SportDiscus, ScienceDirect och Urheilututkimukset.fi.

7.3 Planering av intervjuerna

Innan man kan börja med att intervjua måste man planera hela intervjuprocessen. Det man skall ta i beaktande är tiden, när man tänker utföra intervjuerna och platsen samt hur många intervjupersoner man behöver. (Kvale & Brinkmann 2009 s. 130) Det är viktigt att förbereda sig till intervjuerna genom att bekanta sig med vad allt man skall ta i beaktande. Goda förberedelser skapar förutsättningar till att man som intervjuare kan vara närvarande under intervjuerna. (Lantz 2013 s. 127) Därför har skribenterna också valt att bända in intervjuerna för att kunna fokusera på vad intervjupersonerna berättar och sedan ställa följdfrågor.

Skribenterna har valt att skapa en intervjuguide (Bilaga 1) för att säkerställa att alla temaområden behandlas under intervjutillfället. Intervjuguiden kan bestå av några ämnen eller teman som skall tas upp eller så kan den också vara mera detaljerad med formulerade frågor (Kvale et al. 2009 s.146). En temaintervju byggs upp enligt det som man redan vet om temaområdet, så ämnen som skribenterna valt att ta upp under intervjun baserar sig på den teoretiska referensramen (Tuomi & Sarajärvi 2009 s. 75). En intervjuguide behöver inte följas utan den används som stöd under intervjuprocessen (Jacobsen 2007 s. 96-97).

7.3.1 Val av intervjupersoner

En av de viktigaste aspekterna att tänka på vid intervjuundersökningar är mängden intervjupersoner. Enligt Kvale och Brinkmann (2009 s. 130) är 15 ± 10 en lämplig mängd. Vid kvalitativa intervjuer kan för många intervjupersoner resultera i att man inte får en tillräckligt djup förståelse om forskningsområdet medan resultatet ofta inte kan generaliseras med för få intervjupersoner (Hirsjärvi & Hurme 2000 s. 58-59).

Skribenterna har intervjuat fem idrottare varav fyra har tävlat i individuella idrottsgrenar och en i paridrott. Idrottarna representerar skidåkning, simning, friidrott och rodd. Fyra av idrottare är kvinnor och en man. Alla intervjupersoner har tävlat på den högsta internationella nivån inom deras gren, vilket kan innebära olika världscup och VM-tävlingar samt Olympiska spelen. De intervjuade idrottarna har representerat Finland i en eller flera av dessa. Två av intervjupersonerna hade avslutat i slutet av 1990-talet medan de tre andra avslutade på 2010-talet. Skribenterna har kontaktat intervjupersonerna via e-post och berättat vad undersökningen handlar om. Intervjuerna utfördes under våren och hösten 2017. Tre av intervjuerna gjordes på svenska och två på finska, eftersom skribenterna är kunniga i båda språken och ville ge idrottarna möjlighet att utföra intervjun på deras modersmål.

7.4 Dokumentation och analys av data

Intervjuerna har bandats in och skrivits ner för analys. Skribenterna har valt att använda sig av kvalitativ innehållsanalys. Innehållsanalys är en metod där data delas in i teman

och kategorier för att senare hitta samband och skillnader mellan kategorierna. (Jacobsen 2007 s. 134-136)

I en kvalitativ innehållsanalys går man igenom följande faser,

1. Kategorisering.
2. Fylla kategorierna med innehåll.
3. Räkna hur ofta ett tema eller en problemställning nämns.
4. Jämföra intervjuer eller observationer och söka efter skillnader och likheter.
5. Söka förklaringar till skillnader.

(Jacobsen 2007 s. 139)

Det första skribenterna gjorde var att skapa struktur av data genom kategorisering. Det gjordes genom att leta efter teman som förekommer i flera intervjuer. Syftet med kategorisering är att förenkla texten för att kunna jämföra data som samlats in via olika intervjuer. På detta sätt kan man betrakta ett visst temaområde ur olika perspektiv. (Jacobsen 2007 s. 139-140)

Till näst fyllde skribenterna kategorierna med innehåll, vilket görs genom ett urval av citat från intervjun. Dessutom är det vanligt att även kvantifiera informationen genom att räkna hur ofta en viss kategori förekommer under intervjun. Denna information kan användas för att belysa vilka kategorier intervjupersonen betonar. Man bör dock inte lägga för mycket vikt på den informationen för att det inte alltid finns korrelation mellan hur ofta ett ämne tas upp och hur viktigt det är för intervjupersonen. (Jacobsen 2007 s. 142-143)

Till sist jämförde skribenterna intervjuerna med varandra. Målsättningen är att identifiera eventuella likheter och skillnader mellan intervjuerna och söka förklaringar till dem. Först jämförs kategorierna och om de tas upp av alla, några eller en av intervjupersonerna. Till näst jämförs uppfattningar och åsikter om olika temaområden för att upptäcka samstämmighet eller variation. Detta görs genom att plocka fram och jämföra citat inom en viss kategori. Variation betyder att det förekommer olika tolkningar av verkligheten medan samstämmighet innebär att situationen eller fenomenet tolkas på samma sätt. Finns det

variation gällande ett visst tema, skall man försöka identifiera faktorer som kan förklara skillnaderna på hur en viss situation kan tolkas. (Jacobsen 2007 s. 143-144)

7.5 Validitet och reliabilitet

Två viktiga begrepp att lyfta fram inom all forskning är validitet och reliabilitet. Dessa skall tas i beaktande i varje fas under undersökningsprocessen och inte bara gällande resultatet. Reliabilitet behandlar forskningens tillförlitlighet. Det innebär att andra forskare också borde komma till samma slutsats om undersökningen upprepas exakt på samma sätt. (Kvale & Brinkmann 2009 s. 262-263) Skribenterna är medvetna om att intervju-samtalet och dess trovärdighet påverkas av intervjuare och intervjusituationen, vilket innebär att de som intervjuare måste syfta till att minimera undersökareffekten genom att skapa en trygg och öppen miljö för intervjun (Jacobsen 2007 s. 170). Vid kvalitativa forskningar är det dock omöjligt att vara helt objektiv när man analyserar resultatet eftersom det alltid baserar sig på forskares tolkningar om materialet (Tuomi & Sarajärvi 2009 s. 136). Skribenterna skall se till att resultatet är baserat på en noggrann analys och presenteras helhetligt så att inga enskilda slutsatser dras ur kontext.

När det gäller validitet är det frågan om undersökningens giltighet. Validitet kan delas in i intern och extern validitet. Intern validitet handlar om att man i sin undersökning mäter det som man verkligen vill mäta. Detta har skribenterna tagit i beaktande t.ex. i val av undersökningsmetod och skapande av teoretisk referensram samt intervjuguiden. En undersökning med hög extern validitet innebär att resultatet av undersökningen också är giltigt i andra sammanhang. (Jacobsen 2007 s. 156) Överförbarhet av resultatet kan ofta vara en utmaning vid kvalitativa forskningar för att urvalet vanligen är litet och metoden syftar till att beskriva subjektiva upplevelser (Jacobsen 2007 s. 166-167). Kvalitativa forskningar görs dock inte för att resultatet skall bli generaliserbart så som vid kvantitativa undersökningar (Tuomi & Sarajärvi 2009 s. 85). I arbetet jämförs och kopplas resultatet med den teoretiska referensramen för att forskningen bättre skulle kunna generaliseras (Jacobsen 2007 s. 166-167).

7.6 Etiska överväganden

I varje fas av examensarbetet är det viktigt att ta hänsyn till etiska aspekter. Som studerande på Arcada är man skyldig att följa god vetenskaplig praxis enligt de riktlinjer som Arcada har förbundit sig till.

Skribenterna har bekantat sig med mångsidiga källor för att säkerställa en tillförlitlig teoretisk referensram för arbetet. Kriterierna för de källor som skribenterna valt att använda har varit att de skall vara reliabla, vetenskapligt förankrade, aktuella och relevanta. I arbetet respekterar skribenterna andras verk genom att presentera och hänvisa till källor på ett korrekt sätt. Arbetet har gått igenom en etisk förhandsgranskning som har gjorts av vår handledare. Eftersom skribenterna har valt att göra en empirisk undersökning har de bett om forskningslov innan undersökningen inleddes. (Arcada 2017)

Informerat samtycke är ett grundläggande begrepp inom empirisk forskning. Det innebär att skribenterna bör säkerställa att alla deltagare ställer upp frivilligt och har blivit tillräckligt informerade om undersökningens syfte och eventuella risker. (Jacobsen 2007 s. 21-22) Alla deltagare fick ett informationsbrev (Bilaga 3) som beskriver vad undersökningen går ut på och hur resultatet kommer att användas och presenteras. Dessutom undertecknade deltagarna ett dokument gällande informerat samtycke (Bilaga 2) för att bekräfta att de förstått vad forskningsprocessen innebär och att de deltar frivilligt i undersökningen.

I alla empiriska forskningar är det viktigt att respektera integritet och anonymitet av de som deltar i undersökningen. Detta innebär korrekt handling och skydd av data som samlats in under processen. (Arcada 2017) All data från intervjuerna behandlades konfidentiellt och bevarades så att ingen utomstående hade tillgång till det. För att undvika att enskilda personer kan identifieras av utomstående när resultatet presenteras har skribenterna valt att utelämna sådana detaljer som kan riskera deltagarnas integritet. (Jacobsen 2007 s. 24-25, 28) På grund av detta presenteras inte intervjupersonerna i detalj för att de skulle relativt lätt kunna igenkännas. Istället har skribenterna valt att berätta vilka grenar idrottarna representerar samt när de har avslutat för att de anser att det är väsentligt gällande resultatet.

8 RESULTAT

8.1 Faktorer som kännetecknar anpassning till livet efter karriären

En elitidrottares liv förändras mycket när karriären som professionell idrottare tar slut. Livet som idrottare har varit väldigt strukturerat och beslut har gjorts på idrottarens villkor och med syfte att utveckla den idrottsliga prestationsförmågan. Idrottare måste på sätt och vis vara väldigt egoistiska för att uppnå framgång på elitnivån. Detta innebär att deras yrke har krävt att människor omkring dem i större eller mindre utsträckning också anpassar sig och sina behov enligt idrottarens livsstil. När idrottskarriären tar slut, flyttas fokus från idrottandet till andra aspekter i livet. Detta är en stor omställning i idrottares liv när vardagen inte mera kretsar kring dem och idrottandet, utan andras behov måste tas i beaktande på ett annat sätt än tidigare.

"Ditt liv förändras ju en hel del, dina försäkringar tar slut, stöd av sponsorer, sen om man fått stöd av Olympiska Kommittén, dagsrytmen, rutiner, den sociala omgivningen. Du måste liksom förnya hela paketet."

För fyra av idrottarna var avslutningen en icke-normativ övergång, det vill säga att karriäravslutet inträffade på grund av yttre faktorer. Men en del idrottare hade redan funderat kring avslutet innan den icke-normativa övergången inträffade. Dock upplevde alla idrottare blandade känslor kring karriäravslutet. De intervjuade nämnde att de upplevde tomhet och kände det som väldigt tungt och svårt, speciellt de som var tvungna att avsluta och inte hade förberett sig till det. En idrottare upplevde lättnad först efter att ha gjort beslutet av att inte längre fortsätta tävla.

"När jag började processen så kändes det som att jag hade väldigt motstridiga känslor, det kändes som att varannan dag vill jag fortsätta och varannan dag sluta, det var som att kämpa med och mot sig själv."

"Det kändes jätte svårt, det var tungt och tiden efter det då jag var tvungen att sluta så var det jättetungt."

Alla idrottare utbildade sig under eller vid karriäravslutet och de hade en utbildning från yrkesskolan, yrkeshögskoleexamen och även examen på universitetsnivå. En av idrottarna tyckte att det var en trygghet att studera vid sidan om idrotten, när man inte visste vad som kommer att hända. Utbildning kan också fungera som motvikt till idrotten. En annan idrottare satsade fullt på idrotten och kunde inte tänka sig något annat vid sidan om, dock utbildade sig hen efter karriären.

”Det var en trygghet på samma gång av att studera, man visste inte vad som kommer att hända, jag kunde träna hela sommaren och sedan på hösten vara skadad och då skulle jag ha ingenting och jag tror studierna var som en motvikt till idrotten att jag hade något att gå tillbaka till om jag studerar.”

Det förekom blandade tankar kring påverkan på identiteten, det vill säga förändringen om rollen som elitidrottare. Det som upplevdes som utmanande var att man inte mera bemöttes som idrottare på samma sätt som under tiden som aktiv idrottare. Detta kunde förekomma i olika situationer som till exempel när man presenterade sig åt nya människor. Sådana situationer underlättades av att ha en annan roll istället, som till exempel företagare, tränare eller mamma osv. Dock upplevde idrottare att rollen som professionell idrottare inte glöms bort och att den alltid kommer att vara en del av deras identitet.

”Det var kanske min största identitetskris, det att jag inte visste vad jag var eller hur jag skulle presentera mig själv, men nu är jag företagare [namn].”

Alla idrottare upplevde att de hade haft nytta av idrottskarriären i den nya karriären. Färdigheter som upplevdes som nyttiga också i andra sammanhang var enligt idrottare t.ex. punktlighet, organiseringsförmåga, tidsplanering samt betydelsen av att inte ge upp. Dessutom hade alla intervjupersoner lärt sig att sätta tydliga målsättningar och att det kräver arbete att uppnå dem. Det kan dock vara utmanande när målsättningar i arbetslivet inte är lika konkreta som under idrottskarriären. En del hade även fått uppleva att de satsade för mycket på arbetet för de var vana vid att ge 100 % av sig själva i träningar och tävlingar under idrottskarriären. De hade först senare förstått att i arbetslivet förväntas det inte att arbetstagare engagerar sig i arbetet på samma sätt som de var tvungna att göra

under idrottskarriären. Idrottarna hade kunnat överföra sina förmågor från idrottskarriären till den nya karriären. Detta på grund av att idrottare lär sig färdigheter som de kan använda i den nya karriären.

”Nog ger idrottskarriären enligt mig sådan punktlighet och pålitlighet och regelbundenhet och det att man inte ger upp lätt. Om jag var arbetsgivaren och skulle söka arbetstagarare och skulle ha till exempel en tävlingsidrottare där så i stor sannolikhet skulle jag rekrytera den.”

En idrottare berättade att hen hade via idrottskarriären utvecklat ett högt självförtroende, som sedan hade hjälpt i arbetslivet och även i andra sammanhang. I den svåra situationen reflekterade idrottaren tillbaka till idrottskarriären och kom fram till att hen hade varit i ännu svårare situationer och att den här situationen klarar hen av. Genom att ha tidigare klarat av svåra situationer kan det förbättra självförtroendet.

”Jag upplever att jag har fått från idrottskarriären en viss styrka, att jag har velat något så mycket att jag har varit inställd på att arbeta väldigt mycket för det. Och sen när jag har uppnått det, så den känslan att jag klarar det har hjälpt mig så många gånger i arbetslivet och så många gånger i livet, att hej jag har klarat av det här förr och jag har tidigare varit i även svårare situationer så detta klarar jag helt säkert.”

Alla intervjuade idrottare ansåg att det viktigaste stödet i karriäravslutsprocessen hade fåtts via sociala stödet av deras närmaste, dvs. familjen och vänner. Tre av intervjupersonerna betonade också betydelsen av partnern, speciellt om föräldrarna inte är involverade i träningar eller tävlingar lika mycket som tidigare. Dessutom om idrottarna inte längre har mycket kontakt med familjen.

”Jag upplevde att de närmaste personerna runt om kring mig, gav det där stödet”

”Det var absolut familjen och absolut partnern. Det var då jag inte bodde mera hemma och föräldrarna var inte involverade längre i träningar eller i tävlingar så nog är det ju i ett parförhållande så att det är därifrån lättaste att få det där stödet.”

Efter idrottskarriären är det viktigt att hitta nya målsättningar och intressen. Övergången har underlättats genom att energin har kunnat överföras exempelvis till familjelivet eller en ny karriär, eller så kan idrottare satsa på andra intressen eller utbildning. Det kan vara utmanande att hitta på nya målsättningar, speciellt när känslor som idrottare upplevt under idrottskarriären har varit så starka att de upplever att det är svårt att få lika starka känslor i det normala livet.

8.2 Tankar och önskemål om stödfunktioner

Som det redan har kommit fram, så upplevde idrottare att de hade via deras närmaste omgivning fått det viktigaste stödet vid idrottskarriäravslutet. Detta kan också ses som en stödfunktion vid övergången. Utan emotionellt och socialt stöd från meningsfulla relationer är det utmanande att anpassa sig till en mera traditionell roll i livet.

”Det känns som att det finns hemskt lite information och det kändes som att jag var till och med lite ensam i det.”

Fyra av intervjupersonerna hade inte fått veta om organiserade stödfunktioner för avslutandet av idrottskarriären. Ämnet hade inte heller tagits upp av tränare eller andra i organisationen, så möjligheter att få stöd baserade sig på idrottarens eget initiativ och aktivitet för att ta reda på saker. En av idrottarna hade fått veta om Adecco-projektet via sin position i Olympiska kommittén. Enligt intervjuerna kan det konstateras att det finns brister i hur idrottare blivit informerade om tillgängliga stödfunktioner. De intervjuade visade dock intresse för organisatoriskt stöd och sade att de med hög sannolikhet skulle ha utnyttjat sådana tjänster om de hade vetat om dem.

”Jag skulle inte ha vetat om vart jag skulle ha sökt mig. Jag skulle inte idag heller veta om mina egna barn skulle uppleva att de skulle behöva något stöd.”

En av intervjupersonerna hade använt Olympiska Kommitté och Adeccos *Athlete Career Programme* (ACP). Idrottaren upplevde det som nyttigt för att där fick man lära sig att inse vilka kompetenser man lärt sig via idrotten och överföra dem till andra sammanhang.

Det var till hjälp att få prata om frågor gällande det traditionella arbetslivet med någon som var expert på det området.

”Fast jag fick då jobb direkt så jag har använt mig av det bara för att sparra tankar.”

Tre av intervjupersonerna upplevde också att de fick eller skulle ha fått mycket stöd av att diskutera med andra idrottare som redan hade avslutat karriären. Diskussioner med före detta idrottare hade fört med sig tankar och tips på hur man kan förbereda sig till karriäravslutet och vad man borde ta i beaktande. Det diskuterades under intervjuerna att stöd av före detta idrottare inte gäller bara tiden innan och under karriäravslutet utan också efter det. I hela anpassningsprocessen kan före detta idrottare fungera som ett emotionellt och socialt stödnätverk. Idrottare kan få stöd genom att inse att andra har varit i samma situation samt höra upplevelser som de kan relatera till.

”Jag hade bra kompisar som hade slutat på vägen, före mig, och kanske via dem så såg man att det kanske inte är så lätt. Det som kanske inte finns är just det där att om inte du skulle ha till exempel kompisar som har slutat, du ser konkret att det är helt okej att inte må så bra eller tycka att de är jobbigt, speciellt om du har hållit på länge, så jag tror inte att det är riktigt lätt för någon.”

I tre intervjuer dök det upp att ett forum där tankar kring karriäravslut kunde delas med andra idrottare som skulle ge stöd vid övergången. Detta verkar vara en stödfunktion som inte finns tillgängligt men skulle önskas av idrottare. En intervjuperson hade deltagit i ett möte med andra kvinnliga före detta idrottare och hade upplevt erfarenheten som värdefull.

”Det borde finnas något forum för både aktiva och de som ha slutat, där man kan fundera, diskutera och prata om sådant och att de finns någon referensgrupp, om man vill kalla det mentor, att de som ska sluta kan lite förbereda sig på det.”

Två av idrottarna hade haft en egen idrottspsykolog under karriären och de upplevde att de hade fungerat som hjälp även i karriäravslutsprocessen. Idrottspsykologer hade hjälpt

till att hitta idrottarnas starka sidor och kunskaper som de kunde överföra till andra sammanhang. Idrottspsykologisk rådgivning skulle kunna erbjudas som stödfunktion åt idrottare vid karriäravslut. Om man haft en egen idrottspsykolog under karriären känns det ofta naturligt för idrottaren att fortsätta med den personen också vid karriäravslutningen.

"Det har hjälpt om man har haft en jätteproffsig idrottspsykolog så kan man dra nytta av dem, och varför inte ta med dem i slutfasen eller övergångsfasen. Att det skulle kunna vara en stödfunktion."

En del av idrottarna upplevde att de hade fått stöd av organisationer runt omkring så länge de tävlade men kände sig bortglömda efter karriäravslutet. Detta har upplevts som svårt för att idrottare har känt att deras satsningar för grenförbund och den finländska elitidrotten inte har uppskattats.

"När man idrottar och när man lyckas så får man nog hjälp och stöd men efter att jag skickade in pappren att jag inte mera behöver stöd för att jag avslutar idrottandet så har man inte hört något av dem."

Det blev diskussion om hur idrottare kunde utnyttjas i grenförbund och idrottsföreningar också efter den professionella idrottskarriären. Idrottare har mycket kunskap om området och de är experter på att vara idrottare, så idrottarna upplever att föreningar kunde utnyttja det som idrottare har att erbjuda. Detta kan enligt intervjupersonerna bidra till att idrottare känner att de är värdefulla också efter karriären och att deras satsning för och framgång inom idrotten uppskattas.

"Ett visst stöd av det att du vet att du inte blir lämnad ensam på grund av att du avslutar idrotten, utan man skulle kunna utnyttjas i framtiden i det respektive grenförbundet. Det harmer att hur lite man utnyttjar idrottare, toppidrottare, nu för tiden. Viljan kanske finns i grenförbund men de vet inte hur man skulle utnyttja idrottaren."

Det som också diskuterades med en intervjuad, var att man kunde utbilda tränare gällande karriäravslutsprocessen. Det vill säga att tränare kunde stå till hjälp för idrottare vid karriäravslutet och tränare kunde också informera idrottare redan i ett tidigare skede om

karriäravslutet. Detta på grund av att idrottarna och tränaren har en intensiv relation med varandra och det kunde vara det enklaste sättet att ge informationen. Samtidigt kan idrottare uppleva att de inte vill diskutera karriäravslut med tränare, speciellt när avslutet blir aktuellt, för att de kan känna att tränare skulle försöka övertala dem att fortsätta. I intervjuerna kom det fram att idrottare hade svårare att ta upp karriäravslut med tränaren ifall relationen hade varit ytlig och endast fokuserad på utveckling av den fysiska prestationsförmågan.

"Dagens tränare går mer på tränarutbildningar än tidigare, att man där också skulle ta upp det när man utbildar tränare att de borde tänka på den här delen också och på nått sätt utbilda dem i hur de hjälper idrottare i det skedet."

9 DISKUSSION

9.1 Resultatdiskussion

Idrottskarriäravslut och tiden efter kan ses som att bygga upp sitt liv på nytt som en av intervjupersonerna också upplyste om. Eftersom hela livet ändras en hel del när det professionella livet som toppidrottare är över. Allt det man har fått som ekonomiskt stöd av organisationer och sponsorer upphör. Enligt forskning kan det till och med kännas som hotfullt, speciellt idrottare som är beroende av stipendier och sponsorer (Fisher & Wrisberg 2007). Inte konstigt att idrottare upplever tiden efter idrottskarriären som väldigt tung och svår samt att de även kan må dåligt.

Fyra av idrottarna avslutade sin karriär genom en icke-normativ övergång, nämligen av en skada. Genom en icke normativ övergång, kan det vara svårt att förbereda sig till det, när det inträffar plötsligt (Bengtsson & Fallby 2011 s. 31, 207). En icke-normativ övergång kan också leda till att det vanligtvis uppkommer blandade känslor och tomhet på grund av att avslutet inte blir frivilligt utan sker på grund av skadan. Om alla skulle uppleva karriäravslutet som en normativ övergång skulle idrottarna sannolikt förbereda sig till det.

Undersökningen visar att med tanke på en lyckad anpassning är det avgörande att idrottaren har ett socialt och emotionellt stödnätverk runt omkring sig vid karriäravslutet. Detta stöds av tidigare forskningar inom området som också har kommit fram till att det sociala stödet är en av de viktigaste faktorerna i anpassningsprocessen (t.ex. Fisher & Wrisberg 2007, Kärmeniemi et al. 2012, Du & Tsai 2007). Stödnätverket kan bestå av relationer både inom och utanför idrottsvärlden, dock hade det största stödet enligt de intervjuade fåtts via familjen och närmaste vänner. Därför kan det anses vara viktigt att idrottare skapar och upprätthåller meningsfulla relationer också utanför idrottsvärlden eftersom de blir ofta isolerad från sin tidigare sociala omgivning inom idrotten vid karriäravslutet (Bengtsson & Fallby 2011 s. 187).

Alla idrottare utbildade sig under tiden samt efter idrottskarriären, det vill säga att de hade en utbildning efter karriären. Undersökningar lyfter fram om att idrottare borde planera livet efter karriären dock finns det idrottare som inte alls vill planera för att det tar för mycket fokus från idrottandet. Enligt Taylor och Wilson (2005) kan övergången och anpassningen till livet efter idrottskarriären stödas genom att säkerställa att idrottare har tillgång till utbildning och bland annat karriärrådgivning. På idrottarens stig vid olika faser är det nämligen yrkesakademier som har den grundläggande lösningen till att kombinera idrotten med studier (Mero et al. 2016 s 23).

Det uppstod blandade tankar kring identiteten, det vill säga om identiteten har ändrats efter karriäravslutet. I teorin nämns det att atletiska identiteten inte ändras om idrottaren upplever hög atletisk identitet. Det betyder att idrottaren har ett högt självförtroende och hög självkänsla. (Hassmén et al. 2009 s.121) Några av de intervjuade idrottarna nämnde att de hade högt självförtroende när det kom till tävlingar. Det vill säga att idrottare kan ha högt självförtroende och hög självkänsla även efter karriären men då måste tron på egna förmågor och färdigheter kunna överföras till andra sammanhang. Detta ses också som en lång process och individen måste aktivt reflektera kring sina förmågor (Hassmén et al. 2009 s. 126).

Undersökningen bevisar att en av de viktigaste faktorerna som påverkar anpassningen till livet efter idrottskarriären är förmågan att överföra kunskaper från idrotten till andra sammanhang. Alla intervjuade idrottare kände att de hade haft nytta av idrottskarriären,

vilket indikerar att de är medvetna om sina överförbara förmågor. Exempel på sådana förmågor är organisering, tidsplanering och punktlighet. Experter av olika slag, till exempel idrottspsykologer, kan hjälpa idrottare att inse sina överförbara kunskaper. Skribenterna anser att även tränare kan hjälpa idrottare att utveckla sådana färdigheter som kan vara nyttiga i andra miljöer. Detta stöds också av Bengtsson & Fallby (2011 s. 190) samt Taylor & Wilson (2005 s. 251) som lyfter fram att genom att till exempel låta idrottare påverka sin träning lär idrottare sig ta ansvar, vilket är en uppskattad förmåga även i arbetslivet. Om idrottare inte lär sig sådana kunskaper inom idrotten, ökar sannolikheten till att de saknar dem också i andra sammanhang.

Resultatet visar ett utvecklingsbehov angående hur idrottare är informerade om tillgängliga stödfunktioner. Ett annat alternativ är att informationen inte har nått idrottarna av någon orsak. Det har tagits upp på idrottarens stig att idrottare borde ha en plan för livet efter idrottskarriären (Mononen 2016), så det skulle vara ändamålsenligt att idrottare är medvetna om tillgängliga stödfunktioner så som *Athlete Career Programme* för att ha möjlighet att utnyttja tjänsten. Dock är det märkvärdigt att ACP inte ännu hade skapats när två av intervjupersonerna hade avslutat karriären. Här kan skribenterna dock inse att förståelse om problematiken kring idrottskarriäravslut har ökat och organisationer har börjat inse att de också har en roll i det. Det är positivt att stödtjänster har utvecklats från slutet av 1990-talet, fast det fortfarande finns bristfälligt med möjligheter att få stöd.

Det nämns i den allmänna strategin för toppfasen på idrottarens stig att idrottare borde ha en plan för livet efter idrottskarriären (Mononen 2016) men desto djupare information har skribenterna inte hittat varken på den allmänna eller grenspecifika riktlinjer för idrottarens stig. Om det finns lika bristfälligt med information och kunskap för idrottaren och personer runt hen gällande hur, när och med hjälp av vem idrottaren skall förbereda sig till karriäravslutet är det sannolikt utmanande att planeringen blir verklighet i praktiken.

På grund av att två av intervjupersonerna upplevde att de hade fått mycket stöd av att diskutera med idrottare som redan hade avslutat idrottskarriären, dök det upp att ett forum där tankar kring karriäravslut kunde delas och skulle ge stöd vid övergången. Detta stöds också av Bengtsson & Fallby (2011 s. 193) som belyser att före detta idrottare kan fungera

som både informativt och emotionellt stöd vid avslutsprocessen. Det finländska programmet *Huipulta hallittuun tyhjööön* hade som grundidé att erbjuda möjlighet att diskutera avslutandet med andra idrottare och ex-idrottare med hjälp av experter på coaching, så ett liknande koncept skulle kunna vara användbart i framtiden. Organisationen har som avsikt att påbörja coachingar när programmets finansiering fastställs. (Oivaltamaan 2017) Det skulle vara önskvärt att programmet är gratis för idrottarna. Det skulle innebära att alla idrottare behandlas lika när det gäller möjlighet att delta i programmet eftersom det inte beror på grenförbundets finansiella status. Enligt de diskussioner som vi hade med idrottarna verkar det finnas behov för programmet, så förhoppningsvis påbörjas det i nära framtiden.

Dessutom om ett diskussionsforum skapas i framtiden, skulle det vara gynnsamt att ta i beaktande idrottare som tänker på att avsluta, håller på att avsluta och idrottare som redan har avslutat. Skribenterna anser att alla dessa skulle få delta och vara med i processen. Idrottarna skulle få mera kunskap utav processen genom att alla skulle få dela sina tankar och åsikter samt erfarenheter. En sådan stödtjänst skulle också erbjuda ett stödnätverk åt sådana idrottare som inte har vänner som avslutat det professionella idrottandet.

Två av idrottarna nämnde idrottspsykologer och att de har fungerat som hjälp under karriären men också kring karriäravslutet. Idrottare har bland annat lärt sig att analysera sig själva och på det viset hittat sina starka sidor och kunskaper som de kan överföra till den nya karriären. Skribenterna anser att organisationer skulle kunna erbjuda karriärrådgivning och idrottspsykologiskt stöd och ta med dem i övergångsfasen för det huvudsakliga stödet vid karriäravslutet kommer från organisationen (Bengtsson & Fallby 2011 s. 9).

Många av de färdigheter som idrottare fått via idrottspsykologiska tjänster och upplevt som stöd också vid anpassningsprocessen har varit resultat av en längre process. Exempelvis en bättre självkänedom, som är nyttigt för idrottare inte bara med tanke på den optimala prestationsförmågan utan också vid karriärövergången, uppnås inte över natten utan kräver ofta kontinuerlig bearbetning. Ur ett bredare perspektiv kan man föreslå att elitidrottare också med tanke på avslutandet av det professionella idrottandet skulle gynnas av att utnyttja idrottspsykologiska tjänster redan under karriären. Detta stöds också

av forskningar som tyder på att idrottare som redan under karriären hade börjat re-evaluera sin identitet och insett sina överförbara kunskaper har lättare att avsluta idrottskarriären (Lally 2007, Bengtsson & Fallby 2011 s. 191-193). Dessutom kan idrottspsykologer utmana idrottare att hitta nya omedvetna intressen som kan hjälpa dem vid övergångsfasen. Med detta kan idrottspsykologer hjälpa idrottare genom att sparra dem (Baron 2013).

En tankeställning väcktes under en intervju att man kunde utbilda tränare om karriäravslutet som de sedan skulle kunna hjälpa idrottare med och på detta sätt undvika problematiska övergångar. Tränare skulle kunna ta upp om karriäravslutet i ett tidigare skede under idrottskarriären och dessutom informera idrottare om tillgängliga stödfunktioner redan då. Tidigare forskningar lyfter också fram att det skulle vara viktigt att utbilda tränare inom detta och att tränare borde uppmuntra idrottare att göra en framtidsplan efter karriären (Fisher & Wrisberg 2007).

På basis av intervjuerna anser skribenterna att tränare kan också indirekt stöda idrottare vid karriäravslut och anpassning till livet efter idrottskarriären. Det visade sig att de intervjuade som kände att relationen med tränare hade varit nära och trygg, hade lättare att diskutera karriäravslut med dem. Det kommer även fram i litteraturen att det är avgörande att skapa en trygg omgivning där tankar kring karriäravslutet kan delas (Hassmén et al. 2009 s.72, Bengtsson & Fallby 2011 s. 190), så det är viktigt att idrottare kan lita på sin tränare för att våga ta upp ämnet. Därför borde tränare också kunna se idrottare som en helhet. Tränaren kan även hjälpa i avslutningsprocessen genom att sparra idrottare att hitta andra intressen också vid sidan av idrotten samt genom att låta dem ta ansvar över sin träning (Bengtsson & Fallby 2011 s. 190).

Det skulle vara önskvärt att idrottare inte glöms bort av föreningen eller grenförbund efter karriären som aktiv idrottare. Idrottsorganisationer borde inse att det inte är bara idrottare som skulle gynnas av att få medverka i organisationen utan samarbetet kunde också föra med sig mervärde till verksamheten, vilket skulle vara det första steget mot förändring. (Bengtsson & Fallby 2011 s. 190-191) I vilken utsträckning idrottare skulle involveras i verksamheten skall dock förstås vara baserat på idrottarens egen vilja och önskemål och inte bara organisationens intressen.

Som redan har diskuterats, så finns det utvecklingsbehov gällande organiserade stödfunktioner för karriäravslutet. Utvecklande av stödtjänster kräver arbete på flera olika organisatoriska nivåer. Det skulle vara önskvärt att tjänsterna är gratis för idrottarna för att undvika ojämlika möjligheter till att utnyttja dem. Vem som är ansvarig för att organisera dessa tjänster går att diskutera eftersom skribenterna är inte djupt insatta i den ekonomiska aspekten och beslutsfattandet av toppidrottsverksamheten i Finland. Det är Olympiska Kommitténs *Huippu-urheiluyksikkö* som har det övergripande ansvaret för hur resurserna riktas inom toppidrott, men olika grenförbund ansvarar ändå för sin egen verksamhet (Kojonkoski 2016 s. 22-23).

9.2 Metoddiskussion

Skribenterna anser att metodvalet var lämpligt med tanke på arbetets syfte. Vid temaintervjuerna fick skribenterna svar på frågeställningarna. En halvstrukturerad intervjumetod fungerade bra eftersom med hjälp av intervjuguiden säkerställde skribenterna att valda temaområden behandlades under intervjun medan det ändå gav möjligheter för fri diskussion. Detta resulterade i en öppen stämning vid intervjutillfällena, vilket enligt Jacobsen (2007 s. 51) skapar goda förutsättningar för undersökningens reliabilitet. Det är dock våra subjektiva uppfattning om intervjusituationerna, som kan ha upplevts annorlunda av intervjupersonerna.

Intervjusituationen påverkas av våra kompetenser som intervjuare och ingen av skribenterna hade tidigare erfarenheter om att fungera som intervjuare. Skribenterna är medvetna om att detta kan ha påverkat undersökningens reliabilitet. (Jacobsen 2007 s. 170) Dock hade skribenterna läst sig in på området, om hur man utför en intervju för att förbereda sig så bra som möjligt och för att intervjusituationen skulle upplevas mer naturligt. Det var viktigt för att då kunde skribenterna bättre fokusera på att lyssna vad intervjupersonerna berättade och sedan ställa följdfrågor. (Lantz 2013 s. 127) Dessutom anser skribenterna att det var ändamålsenligt att bända in intervjuerna för att det gav möjlighet att verkligen fokusera och vara närvarande på intervjuerna och det underlättade också analyseringsprocessen.

Intervjuplatsen kan påverka resultatet man får och därför borde intervjuerna utföras på ett ställe där man inte blir störd av andra människor (Kvale & Brinkmann 2009 s. 130). Skribenterna valde platsen för intervjun men tog också i beaktande intervjupersonernas förslag. Tre av intervjuerna utfördes på ett lugnt utrymme där ingen annan kunde höra intervjun. Två intervjuer utfördes på mera allmänna ställen som intervjupersonerna hade själv valt. Skribenterna anser att intervjuplatserna inte påverkade resultatet på grund av att det var tyst och lugnt under intervjutillfället. Dessutom påverkades inte idrottaren av omgivningen och andra människor. Dock är det bara skribenternas egna upplevelser om intervjuplatsens inverkan på resultatet.

I undersökningen har skribenterna intervjuat fem toppidrottare som avslutat karriären. Enligt Kvale & Brinkmann (2009 s. 130) är det en lämplig mängd att ha 15 ± 10 intervjupersoner. Skribenterna var nöjda med att de fick ihop fem stycken före detta professionella idrottare som verkligen var insatta i ämnet och ville dela med sig om sina tankar och åsikter. Tre av intervjuerna utfördes på svenska och två på finska på grund av att skribenterna ville ge idrottarna möjlighet att genomföra intervjun på deras modersmål. Dessutom tycker skribenterna att det inte påverkade resultatets reliabilitet negativt då den ena intervjuaren är finskspråkig och kunde tolka och översätta det finska intervjumaterialet till svenska.

En av intervjupersonerna har tävlat inom paridrott och resten har tävlat i individuella grenar. Det skulle ha varit idealt att intervjua alla fem idrottare som har tävlat i individuella grenar för att inte resultatets externa validitet skulle påverkas. Men skribenterna anser att det inte påverkade negativt på resultatet utan gav snarare mervärde för arbetet genom att skribenterna fick med ett större urval idrottare med värdefulla tankar.

Två idrottare avslutade sin karriär i slutet av 90-talet och tre på 2010-talet, vilket innebär cirka 20 års skillnad. Skribenterna är medvetna om att det har skett förändringar sedan 90-talet. Det skulle ha varit idealt att intervjua idrottare som avslutat karriären på 2010-talet för att få en bättre uppfattning om nuläget, men skribenterna utförde undersökningen med hjälp av de resurser som de hade tillgång till. Trots allt kunde skribenterna jämföra

dem som avslutat på 90-talet och dem som avslutat på 2010-talet. Det kom fram att stödfunktioner för idrottskarriäravslut har utvecklats sedan 90-talet fast det fortfarande finns utvecklingsbehov.

Skribenterna anser att undersökningen har en relativt hög intern validitet på grund av att de fick svar på frågeställningarna. Detta tyder på att valet av undersökningsdesign var lyckat. Genom att bekanta sig med litteratur och tidigare forskningar inom området hade skribenterna skapat en bred teoretisk referensram för arbetet, vilket gav förutsättningar för skapandet av en intervjuguide som verkligen hjälpte att undersöka det valda området. (Jacobsen 2007 s. 156) Det är dock värt att lägga märke till att en del forskningar som använts i skapandet av den teoretiska referensramen är relativt gamla, nämligen från början av 2000-talet, vilket kan ha inverkan på studiens validitet. De valda studierna har dock använts för att de är de nyaste skribenterna hittat inom temaområdet och de ville basera den teoretiska referensramen både på litteratur och vetenskapliga forskningar.

Resultatet kan dock vara svårt att generalisera på grund av ett litet urval intervjupersoner, så den externa validiteten blev inte lika hög. Med tanke på detta har skribenterna reflekterat och jämfört resultatet med den teoretiska referensramen för att öka den externa validiteten. (Jacobsen 2007 s. 166-167) Kvalitativa undersökningar görs dock för att få en djupare förståelse om ämnet, så metoden syftar inte till resultatets överförbarhet på samma sätt som kvantitativa forskningar (Tuomi & Sarajärvi 2009 s. 85). Skribenterna upplever dock av att ha uppnått arbetets syfte det vill säga att få en djupare förståelse om idrottskarriäravslut hos finländska elitidrottare samt kunnat ge förslag på hur stödfunktioner för övergången kunde utvecklas.

Resultatet har analyserats och presenterats så objektivt och noggrant som möjligt. Det är dock omöjligt att vara helt objektiv när man analyserar resultatet av kvalitativa undersökningar eftersom det alltid baserar sig på forskares tolkningar om materialet (Tuomi & Sarajärvi 2009 s. 136). Skribenterna har i arbetet diskuterat resultatet så helhetligt som möjligt så att inga enskilda slutsatser dras ur kontext.

10 SLUTSATS

I denna forskning kan vi dra som slutsats att avslutningen på idrottskarriären inte är en lätt period i idrottarnas liv och att det finns kännetecknande faktorer som påverkar anpassningen till den nya livssituationen. Idrottskarriäravslutet har bäst möjlighet att lyckas ifall idrottare bland annat har ett emotionellt och socialt stödnätverk runt omkring sig, kan överföra sina kunskaper från idrottsvärlden till andra sammanhang och har utbildning samt tillgång till organiserade stödfunktioner. Dock skall man komma ihåg att karriäravslut är en väldigt individuell process hos idrottare.

Det som tydligt kom fram är att det finns brister gällande stödfunktioner för idrottare som avslutar sin karriär. Tjänsterna som kan stöda idrottares anpassning borde utvecklas samt göras hållbart. Idrottare kan även ha utmaningar att veta vad det finns för stödfunktioner, så idrottsorganisationer borde satsa på att idrottare blir informerade om tillgängliga tjänster redan under karriären. Stödfunktioner skulle kunna finnas tillgängligt i bland annat föreningar och organisationer där idrottare har lätt att få informationen.

Som fortsatta studier skulle det vara intressant att forska hur lagidrottare har upplevt karriäravslutet, det vill säga om det finns skillnader gällande anpassningen till det nya livet efter karriären i individuella grenar och lagidrotter. Att forska i detta område kunde även ge mera information ifall lagidrottare har liknande tankar och önskemål om stödfunktioner. Det skulle också vara intressant att forska i den ekonomiska aspekten av idrottskarriäravslut. Det finns idrottare som har varit starkt beroende av sponsorer, speciellt idrottare i individuella grenar, men detta kan också gälla hos lagidrottare. Man skulle också kunna forska om hur idrottare påverkas av media under och efter karriäravslutet.

Det skulle ha varit intressant att också intervjua tränare gällande om de upplever att de kan vägleda idrottare vid karriäravslutet det vill säga hjälpa och stöda dem vid övergången. På basis av resultat skulle man möjligtvis få en bättre uppfattning om tränarnas kunskap gällande karriäravslutprocessen. Dessutom vad de anser om att ta upp stödet gällande karriäravslutsprocessen i tränarutbildningen.

Skribenterna är nöjda med arbetet och hoppas på att det har gett nya perspektiv på idrottskarriäravslut. Förhoppningsvis kommer resultaten att utnyttjas i framtiden inom den finländska elitidrottsvärlden.

KÄLLOR

- Adecco. 2017, *Huippu-urheilijoiden uraohjelma*. Tillgänglig: <http://www.adecco.fi/fi-fi/adecco-yrityksena/yhteiskuntavastuu/athelete-career-programme/> Hämtad 13.3.2017.
- Arcada. 2014, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf Hämtad 13.01.2017.
- Barker, Dean; Barker Ruchti, Natalie; Rynne, Steven & Lee, Jessica. 2014, Moving out of Sports: A Sociocultural Examination of Olympic Career Transitions, *International Journal of Sport Science & Coaching*, vol. 9 nr 2, s. 255-270. Tillgänglig: Ebsco SportsDiscus. Hämtad 13.1.2017.
- Baron, David A; Reardon, Claudia L & Baron, Steven H. 2013, *Clinical Sports Psychiatry: An international perspective*, World Psychiatric Association, John Wiley & Sons. 248 s.
- Bengtsson, Sverker & Fallby, Johan. 2011, *Idrottens karriärövergångar*, SISU Idrottsböcker, 228 s.
- Brewer, Britton W. 2009, *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*, Wiley-Blackwell. 148 s.
- Cosh, Suzanne, Crabb, Shona & LeCouteur, Amanda. 2013, *Elite athletes and retirement: Identity, choice, and agency*, *Australian Journal of psychology*, vol. 65 nr 2 s. 89-97. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 29.3.2017.
- Du, May Mei & Tsai, Eva. 2007, Reasons for Retirement and the Influence of Retirement on the Life Adjustment amongst Hong Kong Elite Athletes, *Journal of Physical Education and Recreation*, vol. 13 nr 1, s. 29-35. Tillgänglig: Ebsco SportDiscus. Hämtad 13.1.2017.
- Erpič, S. Cecic, Wylleman, P. & Zupancic, M. 2004, The Effect of Athletic and Non-Athletic Factors on the Sports Career Termination Process, *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 5 nr 1, s. 45-59. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/222995196_The_effect_of_athletic_and_non-athletic_factors_on_the_sports_career_termination_process Hämtad: 6.3.2017.
- Finlands Svenska Idrott r.f. 2017, *Vi idrottare på svenska*. Tillgänglig: http://www.idrott.fi/sv/om_fsi/ Hämtad 7.3.2017.
- Fisher, Leslee A. & Wrisberg, Graig A. 2007, How to Handle Athletes Transitioning out of Sport, *Athletic Therapy Today*, vol. 12 nr 2, s. 49-50. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 13.1.2017.

- Gilmore, O. 2008, *Leaving Competitive Sport: Scottish Female Athletes' Experiences of Sport Career Transitions*, Doktorsavhandling, University of Stirling. Tillgänglig: https://dspace.stir.ac.uk/bitstream/1893/496/1/PhD_all_finalised.pdf Hämtad 13.1.2017.
- Hassmén, Peter; Kenttä, Göran & Gustafsson, Henrik. 2009, *Praktisk idrottspsykologi*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 252 s.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2000, *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*, Helsinki: Yliopistopaino, 213 s.
- IOC. 2017, *Athlete Career programme*. Tillgänglig: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Protecting-Clean-Athletes/Athletes-Space/Athlete-Career-Programme/EN-ACP-IOC-Athlete-Career-Programme-ACP.pdf#_ga=1.25354430.220542928.1491471837 Hämtad 6.4.2017.
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Studentlitteratur, 316 s.
- Kojonkoski, Mika. 2016, Suomalainen huippu-urheilu nyt ja tulevaisuudessa. I: Mero, Antti, Nummela, Ari, Kalaja, Sami & Häkkinen, Keijo. red., *Huippu-urheiluvalmennus : teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*, Lahti: VK-Kustannus Oy, s. 21-25.
- Konttinen, Niilo. 2016, Urheilijanpolun menestystekijät, I: Mero, Antti, Nummela, Ari, Kalaja, Sami & Häkkinen, Keijo. red., *Huippu-urheiluvalmennus : teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*, Lahti: VK-Kustannus Oy, s. 35-43.
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend. 2014, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, 3 uppl., Lund: Studentlitteratur, 412 s.
- Kärmeniemi, Mikko, Mäkinen, Jarmo & Lämsä, Jari. 2012, *SPLISS II – Urheilujärjestelmät, Suomen kansallinen väliraportti*, Jyväskylä: Kihun julkaisusarja, nr 39, 64 s. Tillgänglig: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_kar_spliss_ii_sel21_11949.pdf Hämtad 27.2.2017.
- Kärmeniemi, Mikko, Lämsä, Jari & Savolainen, Jari. 2013, *Aikuisurheilijoiden sosioekonominen asema ja taloudelliset tukijärjestelmät*, Jyväskylä: Kihun julkaisusarja, nr 44, 75 s. Tillgänglig: [Urheilututkimukset.fi](https://www.urheilututkimukset.fi). Hämtad 31.3.2017.
- Lally, Patricia. 2007, Identity and athletic retirement: A prospective study, *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 8 nr 1, s. 85-99. Tillgänglig: ScienceDirect. Hämtad 13.1.2017.
- Lally, Patricia & Kerr, Gretchen. 2008, The Effects of Athlete Retirement on Parents, *Journal of Applied Sports Psychology*, vol. 20 nr 1, s. 42-56. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 2.4.2017.

- Lantz, Annika. 2013, *Intervjumetodik*, Studentlitteratur, 127s.
- Mononen, Kaisu. 2016, *Urheilijanpolku, I: Mero, Antti, Nummela, Ari, Kalaja, Sami & Häkkinen, Keijo. red., Huippu-urheiluvalmennus : teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*, Lahti: VK-Kustannus Oy, s. 29-34.
- Niemi-Nikkola, Kari. 2007, *Suomalainen valmennusjärjestelmä. I: Mero, Antti, Nummela, Ari, Keskinen, Kari & Häkkinen, Keijo, red., Urheiluvalmennus, 2 uppl.*, VK-Kustannus Oy, s. 387-397.
- Nummela, Ari, Aarresola, Outi, Mononen, Kaisu & Paavolainen, Lena. 2016, *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018*, Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHUn julkaisusarja nro 51. Tillgänglig: [Urheilututkimukset.fi](http://urheilututkimukset.fi). Hämtad 28.9.2017.
- Oivaltamaan. 2017, *Huipulta hallittuun tyhjiöön*. Tillgänglig: <https://oivaltamaan.fi/urheilijan-mentaalivalmennus/huipulta-hallittuun-tyhjioon/> Hämtad 28.9.2017
- Padrão dos Santos, Ana Lúcia, Nogueira, Maressa D'Paula G Rosa, Silveira Böhme, Maria Tereza. 2016, *Elite athletes' perception of retirement support systems*, *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, vol. 3, nr 1, s. 138-145. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/292046949_Elite_athletes%27_perception_of_retirement_support_systems Hämtad 20.8.2017
- Salasuo, Mikko, Piispa, Mikko & Huhta, Helena. 2015, *Huippu-urheilijan elämäntulkku*, Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 490 s.
- Stephan, Yannick, Bilard, Jean, Ninot Gregory & Delignière, Didier. 2003, *Bodily transition out of elite sport: a one-year study of physical self and global self-esteem among transitional athletes*, *International journal of sports psychology*, s. 1-14 Tillgänglig: <https://didierdelignieresblog.files.wordpress.com/2016/03/stephanijsp.pdf> Hämtad 9.4.2017
- Stronach, Megan, Adair, Daryl & Taylor, Tracy. 2014, *'Game over': Indigenous Australian sportsmen and athletic retirement*, *Australian Aboriginal Studies*, vol. 2, s. 40-59. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/273765664_'Game_over'_Indigenous_Australian_sportsmen_and_athletic_retirement Hämtad 13.1.2017.
- Taylor, Jim & Wilson, Gregory. 2005, *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*, Human Kinetics, 320 s.
- The EU Expert Group. 2012, *EU Guidelines on Dual Careers of Athletes*. Tillgänglig: http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf Hämtad 10.11.2017
- Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli. 2009, *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*, 6 uppl., Helsinki: Tammi, 182 s.

Wylleman, P, Alfermann, D & Lavallee, D. 2004, Career transitions in sport: European perspectives, *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 5, nr 1, s. 7-20. Tillgänglig: ScienceDirect. Hämtad 10.11.2017.

BILAGOR

Bilaga 1.

Intervjuguide

Bakgrund:

1. När började du idrottskarriären?
2. När avslutade du idrottskarriären?
3. Varför avslutade du idrottskarriären?
 - a. När började du tänka på det?
 - b. Vad fick dig att tänka på karriäravslut?
4. Vad gör du nuförtiden? Arbetar du med något? Hur ser vardagen ut?
5. Har du utbildning? Utbildade du dig före, under eller efter idrottskarriären?

Frågor FS1: Hur upplever idrottare att de har anpassat sig efter karriäravslut?

1. Hurdana känslor väcktes kring karriäravslutet?
2. Hur kände du kring att inte längre vara elitidrottare?
3. Hur reagerade omgivningen på ditt karriäravslut?
4. Påverkades din identitet? Hur?
5. Hurdana mål hade du under idrottskarriären? Uppnådde du dem?
6. Vilka känslor väcktes av att inte få vara en del av idrottsgemenskapen på samma sätt som tidigare?
7. Tycker du att du har haft nytta av idrottskarriären i ditt nuvarande yrke/livssituation?
8. Har du hittat nya intressen eller målsättningar efter karriären?

Frågor FS2: Vad önskar idrottare för stödfunktioner?

1. Vad hade du för framtidsplaner under idrottskarriären?
2. Fick du information om karriäravslut i ett tidigare skede under karriären?
3. Hur förberedde/planerade du ditt karriäravslut? Fick du stöd gällande planeringen?

4. Fick du reda på om tillgängliga stödfunktioner under karriären eller visste du då om tillgängliga stödfunktioner? Isåfall vilken/vilka?
5. Vad ansåg du var de viktigaste stödfunktionerna vid karriärövergången? (ex. familjen)
6. Fick du stöd av tränaren eller föreningen och hur/på vilket sätt?
7. Saknade du någon stödfunktion? Isåfall vilken/vilka?
8. Upplever du att det nu saknas någon stödfunktion med tanke på nuvarande elitidrottare?

Avslutning:

Finns det något annat du vill ta upp gällande karriäravslutet som inte ännu kommit fram?

Bilaga 2.

Informerat samtycke

Ni kommer att delta frivilligt i undersökningen om hur idrottare har anpassat sig efter idrottskarriären. Ni får när som helst under undersökningen avbryta deltagandet och ni behöver inte förklara varför. Allt material som samlas in kommer att behandlas konfidentiellt och förvaras otillgängligt för andra förutom intervjuarna. När arbetet är klart kommer allt material som samlats in samt banden från intervjuerna att förstöras. Ni är anonyma och kommer inte att bli identifierade i arbetet.

____ Jag har läst informationen ovan och ger mitt samtycke att delta i undersökningen.

Ort och datum

Informantens underskrift och namnförtydligande

Intervjuarnas underskrift och namnförtydligande

Bilaga 3.

Bästa informant

För att kunna utveckla idrottarnas anpassning efter idrottskarriären samt stödfunktionerna är det viktigt att höra era tankar om hur ni har upplevt karriäravslutet. Syftet med vår forskning är att få en djupare förståelse om hur idrottare har anpassat sig efter idrottskarriären samt vilka tankar som väcker om stödfunktioner. På basis av resultat vill vi komma fram till olika sätt att stöda och vägleda idrottare med tanke på karriäravslut samt utveckla stödfunktioner. Undersökningen sker genom en temaintervju. Intervjuerna är Jonette Kniivilä och Tanja Ketola, som studerar till idrottsinstruktörer på yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors. Undersökningen görs som ett examensarbete inom programmet idrott och hälsopromotion. Som arbetets beställare fungerar FSI (Finland Svenska Idrott). När arbetet är färdigt kommer det att presenteras i Arcada och publiceras på Theseus.fi. Som handledare fungerar Jacob Jungell, Riitta Vienola samt Tarja Krum och Tobias Karlsson från FSI.

Intervjun kommer att ta ca 30-60 min. Intervjun kommer att bandas in och allt material från intervjuerna behandlas konfidentiellt och bevaras så att ingen utomstående har tillgång till det. När arbetet är färdigt skall all data förstöras. Innan intervjun inleds, kommer vi att ta emot ert informerande samtycke gällande deltagandet i undersökningen. Deltagandet i intervjun är frivilligt och ni kan avbryta undersökningen när som helst och behöver inte förklara varför.

Tack för visat intresse och om ni har några frågor kontakta oss eller vår handledare för mer information.

Jonette Kniivilä, studerande

Email: jonette.kniivila@arcada.fi

Telefon: +358 44 333 0096

Tanja Ketola, studerande

Email: tanja.ketola@arcada.fi

Telefon: +358 50 373 8134

Jacob Jungell, handledare

Email: jungellc@arcada.fi

Telefon: +358 40 772 3367

Riitta Vienola, handledare

Email: vienolar@arcada.fi

Telefon: +358 40 513 5569

Tarja Krum, handledare

Email: tarja.krum@idrott.fi

Telefon: +358 40 621 2560